సైన్స్ - ఆరోగ్యం

డాక్టర్ జి. సమరం

ACC NO 11663

నాస్తిక కేంద్రం

పటమట :: విజయవాడ-520 006

సైన్సు -- ఆరోగ్యం
(Science and Health)

By Dr. G. SAMARAM, M. B. B. S.

First Edition : April 1981
వెల : రు. 5-00

Acc No 11

Copyright :
ATHEIST CENTRE

Publisher ;
Atheist Centre
Patamata,
Vijayawada 520 006

Printed at
Insaan Printers,
Benz Centre, Vijayawada 6.

ఇందంలో....

వ్యాధులు—మందులు వాడే విధానం	....	5
ఆరోగ్యం మీద అలవాట్ల ప్రభావం	....	13
ఆహార పదార్థాలలో కల్తీ—ఆరోగ్యానికి హాని	....	20
మూఢనమ్మకాలు—ప్రజల ఆరోగ్యం	....	26
అంటువ్యాధులు—అమాయకత్వం	....	35
వృత్తివల్ల వచ్చే జబ్బులు—నివారణ	....	42
నరాల జబ్బులు—తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు	....	48
సెక్స్ హార్మోన్లు—వాటి ప్రాముఖ్యత	....	54
మౌఢ్యంపై వైద్య శాస్త్ర విజయం	....	60
వ్యాధులు—పథ్యం విషయమై అపోహ	....	67
పందికి ఏనుగుపిల్ల పుడుతుందా?	....	76
"సి" విటమిన్ ప్రాధాన్యత	....	79
బహిష్టు స్త్రీల గురించి విధినిషేధాలు	....	82
కాలానుగుణంగా వచ్చే వ్యాధులు	....	86
తడపరపోస్తే మందు వాడకూడదా?	....	93
బాణామతికాదు—మాస్ హిస్టీరియా	....	97

ముందుమాట

మౌఢ్యమే మకుటంగా గల సమాజం మన దేశం. జంతుబలి చేస్తేనో, దేవునికి మొక్కుకుని కొబ్బరికాయ కొడితేనో, తాయెత్తు కట్టించుకుంటేనో, మంత్రించిన విభూది మింగితేనో, మంత్రాలు వేయించుకుంటేనో జబ్బులు పోతాయని ఇప్పటికీ నమ్మేవారిలో అమాయక ఆదివాసులే కాదు, బాగా చదువుకుని నాగరికుల మనుకునే పట్టణవాసులూ ఉన్నారు. మందువేసిన తర్వాత "ఎందుకైనా మంచిది మంత్రమూ వేయించండి" అనిచెప్పే కొందరు వ్యక్తులూ ఉన్నారు. ఈ రకమైన మనస్తత్వం వెనుక ఉన్న రోగనిర్ణయం దేవునికి కోపంవచ్చి మనిషికి పాఠం చెప్పడానికి జబ్బు పంపించాడని, ఇలాంటి రోగనిర్ణయానికి చికిత్స జంతుబలులు, మొక్కుబడులు, తాయెత్తులు, మంత్రాలూను. ఈ రోగనిర్ణయం, ఈ చికిత్స విధానం సరియైనదైతే ఈ డాక్టర్లు, ఈ హాస్పటల్సు, ఈ మెడికల్ కాలేజీలు, ఈ మందులు అనవసరం. ఒకప్రక్క వీటిని ఉపయోగించుకుంటూనే, మరోప్రక్క మౌఢ్యాన్ని కూడా పెంచడం అజ్ఞానమైనాకావాలి, మోసమైనాకావాలి.

ప్రజల ఆరోగ్యం అజ్ఞానానికి, మోసానికి బలిచేయడం మానవత్వంగల ఎవరికీ తగదు.

ప్రజలను విజ్ఞానవంతులుగా చేయాలి. రోగాల పూర్వాపరాలు విడమర్చి చెప్పాలి. రోగనిర్ణయము, చికిత్స, రోగనిరోధమువైపు వారిని ప్రోత్సహించాలి. ఆ కోవకు చెందినదే ఈ "సైన్సు-ఆరోగ్యం" పుస్తకం. 'సెక్సు-సైన్సు', 'సైన్సు-సెన్సు' ద్వారా తెలుగు ప్రజలలో మౌఢ్యాన్ని పారద్రోలి, శాస్త్రీయదృష్టిని, జిజ్ఞాసను కలిగించి, వేలాది ప్రజల శారీరక-మానసిక ఆరోగ్యాలకు తోడ్పడిన డాక్టర్ సమరం చేసిన కొన్ని రేడియోప్రసంగాలు, వ్రాసిన కొన్ని వ్యాసాల సంకలనం ఈ పుస్తకం. ప్రతీకుటుంబ సభ్యునికీ ఆరోగ్య విషయంలో ఇది కరదీపిక కాగలదని ఆశిస్తున్నాం.

నాస్తిక కేంద్రం

వ్యాధులు - మందులు వాడే విధానం

"ఒరేయ్, బాబు, బాబ్జీ, నీకూ దగ్గు వస్తున్నట్లుంది. వెంటనే డాక్టరుకి చూపించి సరిగ్గా మందువాడు. ఒకటి మాత్రం గుర్తు ఉంచుకో, డాక్టరు ఎంతకాలం మందు వాడాలంటారో అంతకాలం వాడు సుమీ" అని క్షయ జబ్బుతో మంచాన పడివున్న వెంకట్రావు తన కొడుకుతో ఎంతో మనోవేదనతో చెబుతూ, "చూడు నా గతి ఏమయిందో, డబ్బు ఉండి కూడా డాక్టరు చెప్పినట్లు ఎప్పుడూ చేయకుండా, కాస్త రోగం తగ్గగానే మందు మానివేయడం, మళ్ళీ కాస్త బాధ అనిపించినప్పుడల్లా మందు వాడటం, మానివేయడం చేశాను. చివరికి ఈ క్షయ తిరిగి ఏ మందుకీ లొంగకుండా ముదిరిపోయింది. ఇక డాక్టర్లు అయినా ఏమిచేస్తారు? నిర్లక్ష్యంగా మందులు వాడినందుకు ఇప్పుడు ఫలితం అనుభవిస్తున్నాను" అని ఎంతో బాధతో కుమిలిపోయాడు. అవును, మరి చేతులు కాలిన తరువాత ఆకులు పట్టుకుంటే ఫలితం ఏమిటి? మొదటినుంచే మందు క్రమ పద్ధతిలో, సరైన మోతాదులో వాడితే వెంకట్రావు ఆరోగ్యం క్షీణించి పోయేదికాదు కదా.

డాక్టర్లు తరచుగా కోర్సుగా ఇంజక్షన్లు పుచ్చుకోవాలనీ; సరైన మోతాదులో మందు వాడాలనీ చెబుతూ వుంటారు. ఎందుకని ఇలా చెబుతారా అని సందేహం కలగవచ్చు. మనకు వ్యాధులు రావడానికి ముఖ్యంగా రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. ఒక కారణం ఏమిటంటే, బాక్టీరియా, వైరస్ వంటి సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించి రోగాన్ని కలగజేయడం. వ్యాధి రావడానికి రెండవ కారణం ఏమిటంటే - శరీరంలోని గ్రంధులుగానీ, లివర్, గుండె, మూత్రపిండాలు మొదలైనవి సరిగ్గా పని చేయకపోవడం. వ్యాధి రావడానికి కారణం ఏదైనా కానివ్వండి, దానికి

తగిన విధంగా పూర్తి చికిత్స చేయకపోతే, ఆ వ్యాధి తగ్గకపోవడం అటుంచి, ఒక్కొక్కసారి వ్యాధి మందులకి లొంగని విధంగా తయారవుతుంది.

హస్తవాసి పట్ల మూఢనమ్మకమే

ఓ రోజున ఓ బామ్మగారు, ఒక డాక్టరుగారికి కాంప్లిమెంటు ఇచ్చేస్తూ, "డాక్టరుగారు మీ హస్తవాసి ఎంత మంచిదనుకున్నారు! మీరు ఒక ఇంజక్షన్ ఇస్తే చాలు జబ్బు తక్కున కుదిరిపోతుంది. ఇక మీరు వాడమని వ్రాసిచ్చిన మందులు కూడా వాడకుండా అట్టేపెట్టేస్తాను. చూడండి నా మనవడికి ఒక్కరోజులో ఎలా తగ్గిపోయిందో!" అని మెచ్చుకుంది. "పైకి తగ్గినట్లు ఉన్నా, నేను వాడమన్న కోర్సు మొత్తం వాడాలండీ బామ్మగారు" అని డాక్టరు చెబుతున్నా, "పోనీలెద్దురూ డాక్టరుగారు, రోగం తగ్గిపోయాక ఇక మందు ఎందుకు" అని మందు వాడకుండా ఊరుకునేది. ఇలా కొంతకాలం గడిచాక ఆ బామ్మగారే "ఏమిటి డాక్టరుగారూ, ఇదివరకు మా మనవడికి మీరు ఒక్క ఇంజక్షన్ ఇచ్చినా, మందు ఇచ్చినా ఒక్క రోజుకే తగ్గిపోయేది. ఇప్పుడు 4, 5 రోజులయినా తగ్గడంలేదు, ఎందుకని?" అని ప్రశ్నించింది. ముందు అలా పొగిడిన బామ్మగారే ఇలా ప్రశ్నించినా ఆ డాక్టరు ఆశ్చర్యపోలేదు. ఇలా జబ్బు త్వరగా తగ్గకపోవడానికి కారణం డాక్టరు చెప్పినా బామ్మగారు వినిపించుకోకుండా చేసిన అశ్రద్ధ ఫలితమే.

రోగి జబ్బుకి మొండికేస్తే, వ్యాధిక్రిమి మందుకి మొండికేస్తుంది

క్రమపద్ధతిలో పూర్తి మోతాదులో మందు వాడక తరువాత ఆ మందుకి గుణం కనబడకపోతే, ఆ మందుకి రెసిస్టెన్సు వచ్చిందని అంటారు. మన శరీరంలోని చాలా జబ్బులు బాక్టీరియావంటి సూక్ష్మ

క్రిములవలన వస్తాయని చెప్పుకున్నాం కదా. ఆ క్రిములు మందులకి లొంగకుండా అయిపోవడమే ఈ రెసిస్టెన్సు కారణం. ఈ రోగక్రిములు నిర్మూలించ బడనిదే రోగం తగ్గదు, ఈ రోగక్రిములని నిర్మూలించి వ్యాధి నివారణ చేయడానికి ముఖ్యంగా రెండు విధాలుగా పనిచేసే మందులు వాడటం జరుగుతుంది. ఒకరకమైన మందులు రోగక్రిములని వెంటనే సంహరించేవిగా ఉంటాయి. వీటిని బాక్టీరిసైడల్ డ్రగ్సు అంటారు.

రెండవ రకమైన మందులు రోగ క్రిములని సంహరించవు. కాని వాటిని నిర్వీర్యంచేసి, ఆ క్రిముల వుత్పత్తికూడా పెరగకుండా చేస్తాయి. ఇలా చేయడంవల్ల కొద్దిగంటలలో, కొద్దిరోజులలో ఆ సూక్ష్మక్రిములు అకొద్దిపాటి సంఖ్యతోనే అంతరించిపోవడం జరిగింది. వీటిని బాక్టీరియో స్టాటిక్ డ్రగ్సు అంటారు. వ్యాధినిబట్టి, ఆ వ్యాధి కలుగజేసిన క్రిమియొక్క లక్షణం బట్టి, వాడేమందును బట్టి, ఆ మందు ఎంతకాలం, ఎంత మోతాదులో వాడాలి అనేది ఆధార పడి వుంటుంది. సాధారణంగా మందు వాడటం ప్రారంభించిన కొద్దికాలానికే రోగలక్షణాలు తగ్గిపోతాయి. రోగ లక్షణాలు తగ్గిపోవడంతో జబ్బు పూర్తిగా తగ్గిపోయిందని భావించి మందు వాడటం ఆపివేయడం, తిరిగి రోగలక్షణాలు కనబడినప్పుడల్లా తాత్కాలికంగా మందు వాడటం, ఆపివేయడం చేస్తూ ఉంటే, పూర్తిగా చావకుండా ఉండిపోయిన రోగక్రిమి ఆ మందు ప్రభావానికి అలవాటు పడిపోతుంది. చివరికి ఆ మందుకి లొంగకుండా తయారయి జబ్బుని పెంచివేస్తుంది. అంటే ఆ రోగక్రిములకి ఇమ్యూనిటీ ఏర్పడిం దన్నమాట. ఇలా మందుకి అలవాటు పడిపోయి దానికి లొంగకుండా అయిపోయిన సూక్ష్మక్రిమి తిరిగి ఇంకొక వ్యక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి రోగాన్ని కలిగిస్తే. ఈ రెండవ వ్యక్తి ఎంత శ్రద్ధగా మందు వాడినా ఆ మందుకి రోగం తగ్గదు.

రోగి నిర్లక్ష్యం—సమాజానికి అరిష్టం

ఇలాంటి సంఘటనే ఒక కుటుంబంలో జరిగింది. మొదట ఆ కుటుంబంలో తండ్రికి క్షయజబ్బు వచ్చింది. తండ్రికి క్షయ జబ్బుకి 10, 15 రోజులు స్ట్రెప్టోమైసిన్ ఇంజక్షన్లు వాడగానే కాస్త ఉపశాంతి కనబడేది. అంతటితో ఇంజక్షన్లు తీసుకోవడం మాని వేసేవాడు. మళ్ళీ జ్వరం, దగ్గు ఎక్కువ అవగానే తిరిగి తాత్కాలికంగా కొన్ని రోజులు మందు వాడి మానివేసేవాడు. చివరికి ఆ రోగక్రిములు అతనిలో స్ట్రెప్టోమైసిన్‌కి అలవాటు పడిపోయి, ఆ మందుకి లొంగని విధంగా తయారయినాయి. ఇంతటితో ఆగక తండ్రి దగ్గడం వలన ఆ రోగక్రిములు పిల్లలకి వ్యాపించి పిల్లలకి కూడా క్షయజబ్బు వచ్చింది. మామూలుగా స్ట్రెప్టోమైసిన్‌కి తగ్గవలసిన క్షయజబ్బు పిల్లలకి తగ్గకుండా అయిపోయింది. అంటే తండ్రి దగ్గరనుంచి ఇమ్యూనిటీ పొందిన రోగక్రిములు పిల్లల్లో ప్రవేశించాయి. ఇవి సాధారణ క్రిములు కావు. మందుకి మొండిబారిపోయిన క్రిములు. అందుకని క్షయ జబ్బు వచ్చినప్పుడు డాక్టరు సలహాపై, డాక్టరు అజమాయిషీలో పూర్తిగా జబ్బు తగ్గేవరకు మందువాడాలి. లేకపోతే దీనివల్ల ఆ వ్యక్తికీ నష్టం, కుటుంబానికీ నష్టం, తను ఉన్న సమాజానికీ నష్టం.

ఈ మందులు క్రమపద్ధతిలోనూ, సరైన మోతాదులోనూ వాడక పోవడానికి మూడు కారణాలు వున్నాయి. "ఏదోలే ఇప్పటికి తగ్గిపోయిందికదా. చాల్లే, అబ్బ— ఇక మందు ఎవరు తీసుకుంటారు!" అని నిర్లక్ష్యం చేసేవాళ్ళు కొందరుంటే, నిర్లక్ష్యం కాకపోయినా రోగ లక్షణాలు లేవుకనుక జబ్బు తగ్గిపోయిందని భావించి, తరువాత దానివల్ల ఏమిజరుగుతుందో విషయ పరిజ్ఞానం లేక మందు ఆపేసేవాళ్ళు కొందరుంటారు. ఈ రెండు కారణాలు కాకుండా మందు వాడాలని ఉన్నా, జబ్బు పూర్తిగా తగ్గించుకోవాలని ఉన్నా పేదరికం నిస్సహాయుల్ని చేస్తుంది ఎందరినో. కారణం నిర్లక్ష్యం అయినా, అజ్ఞానం అయినా,

ప్రవరిగం అయినా ఫలితం ఒకటే. అందువల్ల నేడు చాలా మందిలో ఎన్నో మందులు పనిచేయని స్థితికి వచ్చి, ఆ జబ్బులు తగ్గకుండా ఉంటున్నాయి.

స్వంత వైద్యంవల్ల నష్టాలు

ఇక కొందరు స్వంత వైద్యం చేసుకునే వ్యక్తులుంటారు. వాళ్ళు తమకి కాస్తదగ్గు వచ్చినా, జ్వరం వచ్చినా ఒక పెన్సిలిన్ బిళ్ళో, టెట్రాసైకిలిన్ కాప్సూలో వేసుకుంటూ ఉంటారు. అంతగా రెండు–మూడు రోజులకీ తగ్గకపోతే డాక్టరు దగ్గరికి వెళదాములే అని అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇలా ఇష్టం వచ్చినట్లు, ఇష్ట మొచ్చిన మోతాదులో మందు వాడితే మొదట్లో రోగం తగ్గిపోయినట్లనిపించినా, కొంతకాలానికి తాత్కాలికంగా అణిగి ఉన్న రోగక్రిములు తరువాత ఆ మందులకి నిరోధక శక్తి పెంపొందించుకుని ఏ మందులకీ లొంగని మొండి వ్యాధులని కలగ జేస్తాయి.

ఇంకొంత మంది వ్యక్తులుంటారు. డాక్టరు పూర్తి కోర్సు మందులన్నీ వ్రాసినా, వాటిలో సగమో, పావు వంతు మాత్రమే మందులుకొని, ఆ కొన్న వాటిలోనూ కొన్ని మాత్రమే వాడి ఊరుకుంటూ ఉంటారు. పైగా ఇటువంటి వాళ్ళు తాము చాలా తెలివితేటలతో వ్యవహరించామనీ, డాక్టరు వ్రాసినన్ని మందులు కొన్నట్లయితే దండగ అయిపోయి ఉండేవనీ, ఎందుకంటే డాక్టరు వ్రాసిన వాటిలో కొద్దిగా వాడేటప్పటికి తగ్గిపోయిందని చాలా గొప్పగా చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. కాని డాక్టరు అన్ని రోజులకీ ఇన్ని మందులు ఎందుకు వ్రాశారో మాత్రం ఆలోచించరు.

ఒకసారి రోగి అయితే చాలు
మరొకరికి డాక్టరు అయిపోయినట్లే!

ఇంకొందరు అయితే డాక్టరు ఇచ్చిన మందువల్ల తమకి ఏదైనా తగ్గినట్లనిపించితే, అటువంటిబాధే తమ ప్రక్క ఇంటి వాళ్ళకో,

స్నేహితులకో వచ్చినట్లయితే "నేను ఈ మందు వేసుకుంటే తగ్గిపోయింది. నీవు కూడా వేసుకొని చూడు, తగ్గిపోతుంది." అని శాంపిల్‌గా ఆ మందు వేయించి చూస్తారు. మరి కొందరు వ్యక్తులుంటారు-వాళ్ళకి కొన్ని వ్యాధులు మొండిగా ఉంటాయి. కాని వాళ్ళకి ఏ డాక్టరుదగ్గరా పూర్తిగా వైద్యం చేయించుకునే ఓపిక, శ్రద్ధ ఉండదు. రెండు రోజులు ఒక డాక్టరు దగ్గర మందు వాడి, వెంటనే గుణం కనబడకపోతే ఇంకొకరి దగ్గరికి వెళుతూ ఉంటారు. వివిధ రకాలైన యాంటి బయాటిక్స్ ఉంటాయి కనుక, ఆయా డాక్టర్లు వాళ్ళ కిష్టమైనవి ఇస్తూ ఉంటారు. చివరికి ఎవరి దగ్గరా పూర్తిగా వైద్యం చేయించుకోరు.

అందరిదగ్గరా తలో రకం మందు వాడడం జరుగుతుంది కనుక, దాదాపు ఏ మందూ పనిచేయని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఒకవేళ మొదటి డాక్టరు వ్రాసిన మందులాంటిదే రెండవ డాక్టరు వ్రాస్తే "ఛ, ఈ మందు వాడి చూసినదేగా తగ్గనిమందు మళ్ళీ ఎందుకు?" అని అది వాడకుండా ఉండి, ఇంకొక మందు వ్రాసి ఇవ్వమని అడగడమో, లేకపోతే ఇంకొక డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళడమో చేస్తూఉంటారు. కొంతమంది గృహిణులు ఉంటారు. వాళ్ళ బిడ్డకి దగ్గు వచ్చినప్పుడు, జ్వరం వచ్చినప్పుడూ ఏదైనా మందు డాక్టరు వ్రాసి ఇచ్చారనుకోండి. ఆటుతరువాత ఇంకెప్పుడైనా అలాంటిది ఏదైనా వస్తే ఒక మోతాదు వేస్తూవుండడం చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఇష్టంవచ్చినట్లు అర్థం లేకుండా ఇష్టం వచ్చిన మోతాదులో ఇష్టం వచ్చిన రీతిలో మందు వాడేటట్లయితే మక్కువ పచ్చలారని ముద్దుబిడ్డల భవిష్యత్ ఆరోగ్యాన్ని తల్లుల అమాయకత్వంవల్ల పాడుచేయడమే.

గుండె జబ్బుకి దారితీసే కారణాలు

చిన్నప్పుడు కొంత మంది పిల్లల్లో కీళ్ళవాపులు, కీళ్ళనొప్పులతో జ్వరం వస్తూవుంటుంది. దీనికి పెన్సిలిన్ లాంటి మందువాడితే వెంటనే తగ్గినట్లనిపిస్తుంది. అంతటితో ఆ జబ్బు పోయిందని భావించి ఊరుకున్నా, కీళ్ళనొప్పులు వచ్చినప్పుడల్లా తాత్కాలికంగా మందువాడి ఊరుకున్నా,

తరువాత కొద్ది సంవత్సరాలకి గుండె జబ్బు రావడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారంగా కొన్ని నెలలపాటు మందు జాగ్రత్తగా వాడాలి. పైకి రోగ లక్షణాలు లేవుకదా అని ఊరుకుంటే గుండె జబ్బువచ్చి గుండెకు అపరేషన్ చేయవలసినంత వరకు వస్తుంది, గోటితో పోయేదానికి గొడ్డలి దాకా వచ్చినట్లు. ఇలాంటి విషయంలో డాక్టరు చెప్పిన పద్ధతిగా మందులు వాడితే ఏ బాధా ఉండదు కదా. ఇలాగే తరచు గొంతునొప్పి రావడం, గొంతుకలో టాన్సిల్స్ వాయడం జరుగుతూ ఉంటే తాత్కాలికంగా ఉప శాంతికి మందు వాడి ఊరుకోవడం తప్పు. వాటికి తగిన విధంగా డాక్టరు సలహాపై పూర్తి చికిత్స చేయక పోతేకూడా గుండెజబ్బులు రావడానికి అవకాశముంది.

సాధారణంగా టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చినప్పుడు జ్వరం ఒకటి రెండు రోజులు తగ్గగానే మందు మానివేయడం చేస్తూఉంటారు. ఇలా చేయడం వలనే టైఫాయిడ్ జ్వరం తిరగబెట్టుతూ ఉంటుంది. అంతే కాదు, మందు సక్రమంగా వాడకపోతే ఒక్కొక్కసారి ప్రమాదం కూడా జరగవచ్చు. ఇలాగే సుఖవ్యాధులు. మూత్రపిండాలజబ్బులు మొదలైన వాటికీ పూర్తికోర్సు మందు వాడకపోతే చెడుఫలితాలుచాలా కలుగుతాయి.

దీర్ఘకాల వ్యాధులకి దీర్ఘకాల చికిత్స

రక్తపోటు, మధుమేహము, గుండెజబ్బు మొదలైనవాటి విషయంలోకూడా శ్రద్ధగా క్రమపద్ధతిలో మందువాడుతూ ఉండాలి. కొంత కాలం మందు వాడేసరికి రక్తపోటుఅయినా, మధుమేహమయినా తగ్గిపోయి నట్లనిపించవచ్చు. కాని పైకి అలా కనిపించినా ఇవి దీర్ఘకాలం మందు వాడవలసిన దీర్ఘరోగాలు. జబ్బు తగ్గిపోయిందని మందు వాడడం మాని వేస్తే రక్తపోటు పెరిగి అకస్మాత్తుగా మెదడులో రక్తనాళాలు పగిలిపోయి ప్రమాదం జరగవచ్చు. గుండెజబ్బు ముదిరిపోవచ్చు. మధుమేహం

విషయంలో సరిగ్గా పత్యం చేయకపోయినా, మందు వాడకపోయినా అపస్మారక స్థితివచ్చి ప్రాణాపాయం జరగవచ్చు. అందుకని ఇటువంటి వ్యాధిగ్రస్తులు తరచుగా సరైన డాక్టరు చేత పరీక్ష చేయించుకుంటూ మందులు సక్రమంగా వాడాలి.

వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందు సక్రమంగా వాడటం ఎంత ముఖ్యమో, వ్యాధి రాకుండా ముందే జాగ్రత్తపడటం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఇందుకు వ్యాధి నిరోధక ఇంజక్షన్లు, టీకాలు వాడటం అవసరం. పోలియో చుక్కల మందు చిన్నప్పుడే వేయిస్తే పోలియో జబ్బు రాదు కదా. అదేవిధంగా కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం, డిఫ్తీరియా జబ్బులు రాకుండా ఇంజక్షన్లు, మశూచికం రాకుండా టీకాలు, క్షయజబ్బు రాకుండా బి.సి.జి. ఇంజక్షన్లు చిన్నప్పుడే వేయించడం ఎంతో అవసరం. ఇవికూడా వేయవలసిన వయస్సులో, వేయవలసినన్ని సార్లు వేయించకపోతే ఫలితం ఉండదు.

మందు తక్కువ మోతాదులోను, లేదా ఇష్టంవచ్చినట్లు వాడే వాళ్లు కొందరుంటే త్వరగా జబ్బు తగ్గిపోవాలనే ఆశతో, డాక్టరు ఒక బిళ్ల వేసుకోమంటే జబ్బు ఇంకా తొందరగా తగ్గాలని భావించి రెండు మింగేవాళ్లు కొందరుంటారు. నియమిత మోతాదుకంటే ఎక్కువ మోతాదు మందు తీసుకుంటే ఒకొక్కసారి ప్రాణంమీదకి వస్తుందికూడాను. అందుకని డాక్టరు చెప్పిన పద్ధతిగామందులు సక్రమంగావాడాలి. అటువంటప్పుడు వ్యాధి తేలికగానూ తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యం హాయిగానూ ఉంటుంది.

*

ఆరోగ్యంమీద అలవాట్ల ప్రభావం

సంతచెరువు దగ్గర మిరపకాయ బజ్జీల భీమయ్య అంటే తెలియని వాళ్ళు ఎవ్వరూ ఉండరు. కార్మికుడు కాంతయ్య, అతని స్నేహితులు రోజూ భీమయ్య మిరపకాయ బజ్జీలని తినడం అలవాటు. వాళ్ళల్లో జూట్ మిల్లు జోగయ్య సంగతి చెప్పనే అవసరం లేదు. మిరపకాయ బజ్జీలని తినడం మానడు. తిన్నప్పుడల్లా నోరు మండి గుటకలు మింగడం, కళ్ళవెంట నీళ్ళు కార్చడం, ఇన్ని నీళ్ళు తాగి తలకెక్కిన కారానికి నెత్తి బాదుకోవడం మానడు. అంతేకాదు, వీళ్ళల్లో చాలా మందికి అన్నంలో ఇంత గొడ్డుకారం తినడం, పచ్చి మిరపకాయ కొరుక్కుని తినడం ఒక అలవాటు. ఇంతగా కారం తింటూ ఉంటే ఆరోగ్యానికి హాని కలగకుండా ఎలా ఉంటుంది? అందుకనే కాంతయ్యతో ఉన్న ఒక కార్మికునికి కడుపులో తెగమంట, ఒకటే నెప్పి. ఏది తింటే అది వాంతి అయిపోవడం ప్రారంభించింది. డాక్టరు అతన్ని పరీక్ష చేసి జీర్ణకోశంలో పుండు తయారయిందని చెప్పాడు. అతిగా కారం తిన్నదానికి ఫలితం ఇదని, దీనికి ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుందని చెప్పాడు. కార్మికులకే కాదు, ఎందరికో కారం ఎక్కువగా తినే అలవాటు ఉంటుంది. చాలా మంది కారంతోపాటు మసాలాకూడా ఎక్కువ తింటూ ఉంటారు. మసాలా ఎక్కువ తినే అలవాటు ఉన్న వారిలో కూడా జీర్ణకోశం సంబంధమైన వ్యాధులు వస్తాయి. కారంగాని, మసాలాగాని ఎక్కువగా తింటే ముఖ్యంగా జీర్ణకోశంలో పుండు వస్తుంది.

చాలామందికి కాఫీ-టీలు ఎక్కువ సార్లు త్రాగేఅలవాటు ఉంటుంది. కాని అతిగా కాఫీ-టీలు త్రాగితే జీర్ణకోశం దెబ్బతింటుంది. నరాల వ్యవస్థ ఒక విధమైన ఉద్రిక్తతలకి లోనవుతుంది. ఆరోగ్యం ఇలా దెబ్బతింటుందని తెలియక చాలామంది అలవాట్లకి దాసోహం అయిపోయి వాటిని మానలేకపోతారు.

చాలా మందికి తమ భోజనంలో ఆకు కూరలని, కాయగూరలని బాగా వేపుడు చేసి తీసుకోవడం అలవాటు. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు వేపుడు చేసి తీసుకుంటే రుచిగా ఉండవచ్చునేమోగాని, వాటిలో ఉన్న విటమిన్లు, తక్కిన పోషక పదార్థాలు నశించిపోతాయి. ఇందువల్ల శరీరానికి తగినంత పోషక పదార్థాలు లభ్యంకాక వ్యాధులు కలగడానికి అవకాశంఉంది వీలయినంతవరకు వేపుడు కూరలు కాకుండా ఉడక బెట్టిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. సాధారణంగా వేపుడు కూరలకి ఎక్కువగా నెయ్యి, నూనె లాంటివి ఎక్కువ మోతాదులో వాడటం జరుగుతుంది. మధుమేహము, గుండెజబ్బు, స్థూలకాయం గలవారికి ఇటువంటి ఆహారం హాని కలిగిస్తుంది.

తెల్లని బియ్యం రోగానికి కారణం.

కొందరికి వేపుడు కూరలు తినడం అలవాటు అయితే, మరి కొందరికి తెల్లగా పాలిష్ చేసిన బియ్యం తినడం అలవాటు. ఇలాంటి వాళ్ళు కొందరు తమ గొప్ప చెప్పుకుంటూ "మా ఇంట్లో అన్నం తెల్లగా ముత్యాల్లాగా ఉండడమేకాకుండా, ఆ అన్నం చూస్తూ ఉంటేనే ఎంతో ముచ్చటగా ఉంటుందని" అంటూ ఉంటారు. కాని తెల్లటి బియ్యం తింటే అందులో ఒట్టి పిండి పదార్థం తప్ప మిగతా ముఖ్యమైన విటమిన్లు లేకుండా పోతాయి. తిరగలి బియ్యంగాని, దంపుడు బియ్యంగాని తిన్నవారిలో బి-కాంప్లెక్సు విటమిన్ తక్కువ అవడంవల్ల వచ్చే రోగాలు ఉండవు. ఎందుకంటే బియ్యపు గింజ పైపొరలలో బి-కాంప్లెక్సు విటమిన్లు ఉంటాయి. మర పట్టిన బియ్యంలో ఆ పొర పోతుంది. తెల్లగా పాలిష్ పట్టించి మర బియ్యం తినేవారిలో బి-విటమిన్ లోపంవల్ల నరాల బలహీనత, కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు మొదలైనవి వస్తాయి. కొందరిలో అయితే కాళ్ళవాపు, కడుపు ఉబ్బరం, ఒంటికి నీరు కూడా రావచ్చు. ఈ విషయం తెలియక కొందరు తక్కువ పట్టుపట్టిన బియ్యాన్ని ముతకగా ఉన్నాయని తిరిగి మిల్లుకి పంపించి తెల్లగా పాలిష్ పట్టిస్తారు.

రోజూ ఆముదం పట్టిస్తే వచ్చే ప్రమాదం

మల్లెపూవులా అన్నం ఉంటేనేకాని ముద్ద తినలేని అలవాటు కొందరికి ఉంటే, ఉదయం లేవగానే ఓ మామ్మగారికి క్రొత్తగా పుట్టిన తన మనవడికి ఉగ్గు పేరిట ఉగ్గిన్నెడు ఆముదం పట్టే అలవాటు ఉంది. ఈ బామ్మగారే ఒకరోజున తన మనవడిని ఆసుపత్రికి తీసుకునివచ్చి "డాక్టరుగారూ, మా మనవడు బాగా బలవడానికి మంచి టానిక్ వ్రాసి ఇవ్వండి" అని అడిగింది. పైగా తన మనవడికి ఏ రకం వాతం రాకుండాను, ప్రేగుల్లో ఎటువంటి కల్మషం పేరుకుని పోకుండానూ, రోజుకి మూడు, నాలుగు విరోచనాలు యీడించి అవడానికి ప్రతిదినం ఆముదం పట్టడం తనకి అలవాటేనని గొప్పగా చెప్పుకుంది. ఇది విని "బామ్మగారూ, మీ మనవడు బలవడానికి మంచి టానిక్ వ్రాసిఇస్తాను. కాని, ముందు ఆముదం పట్టడం మానివేయండి, అప్పుడుగాని మనవడి ఆరోగ్యం బాగు పడదు" అని డాక్టర్ చెప్పితే ఆశ్చర్యపోయింది.

పిల్లల ఆరోగ్యం

చంటిబిడ్డలకి ఆ ఆముదంవల్ల జీర్ణకోశపు ప్రేగుల లోపల ఒక నూనె పొర ఏర్పడుతుంది. అంతేకాక ప్రేగులు త్వరగా కదలిపోతూ ఉంటాయి. దీనివల్ల బిడ్డ తీసుకున్న ఆహారం వంట పట్టే అవకాశం ఉండదు. ఇందువల్ల బిడ్డ ఆరోగ్యానికి కావలసిన ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు ప్రేగుల్లో నుంచి రక్తంలోకి సరిగ్గా వెళ్ళకుండానే అయిపోతుంది. అందు కనే ఇటువంటి పిల్లలు ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు లోపం వల్ల బాధపడుతూ ఉంటారు. అసలు బిడ్డకు విరోచనం అవడానికి ఆముదం పట్టడం అనవసరం. ఒకవేళ బిడ్డకి రోజూ విరోచనం కాకుండా, రెండు మూడు రోజులకి ఒకసారి విరోచనం అవుతూఉంటే, అది ఆ బిడ్డ శరీర స్వభావం. రోజూ విరోచనం కానంత మాత్రాన్న ఆముదం పట్టడం బిడ్డఆరోగ్యానికి నష్టమే తప్ప, లాభంలేదు. ఇలా డాక్టర్ చెప్పితే బామ్మగారు తన సహజ ధోరణిలో "ఏమిటో మీరు ఇలా చెబుతారు కాని మా రోజుల్లో పిల్లలకి

రోజూ ఆముదం పట్టలేదా, వాళ్ళు పెరిగి పెద్దవాళ్ళు కాలేదా?" అని తన వాదనను సమర్థించుకుంది. కాని రోజూ పిల్లలకి ఆముదం పట్టడం వల్ల వచ్చే నష్టాన్ని బామ్మగారు గుర్తించలేదు. సరిగ్గా పరిశీలించిచూస్తే పూర్వం రోజూ ఆముదం పట్టే పిల్లలకంటే, ఈనాడు ఆముదం పట్టని పిల్లలు ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటున్నారు.

పొగత్రాగితే జీవితకాలం తగ్గుతుంది

ఇదే బామ్మగారి ధోరణి, చుట్ట-బీడీ-సిగిరెట్లు త్రాగేవారిలో కూడా కనబడుతుంది. పొగ త్రాగడంవల్ల ఊపిరి తిత్తుల్లో కేన్సర్ రావడానికి, గుండె జబ్బు రావడానికి, జీర్ణకోశంలో పుండు పెరగడానికి ఆస్కారం ఉందని డాక్టరు చెప్పితే వారు తమ అలవాటు మార్చుకొనడానికి ప్రయత్నించరు. పైగా "పొగత్రాగే వాళ్ళందరికీ కేన్సర్, గుండెజబ్బు వస్తోందా ఏమిటి? ఏమీపొగత్రాగని వాళ్ళకి కూడా కేన్సర్, గుండెజబ్బు రావడంలేదా?" అని ప్రశ్నిస్తారు. కాని వైద్యశాస్త్రవేత్తలు తమ సుదీర్ఘ పరిశోధనలో ఉపిరితిత్తులలో కేన్సర్, గుండెజబ్బులు, జీర్ణకోశంలో పుండులాంటివి పొగత్రాగేవారిలోనే ఎక్కువ శాతం వస్తున్నాయని నిర్ధారించారు. అలాగే పొగ అసలు త్రాగని వారి కంటే, రోజుకి 20 సగరెట్లు కంటేఎక్కువ త్రాగేవారి జీవితకాలం 20 సంవత్సరాలు తగ్గిపోతుందని వారి పరిశీలనలలో వెల్లడించారు.

అడ్డపొగ — అంగిట్లో కేన్సర్

ఒకరోజు ఆసుపత్రికి ఒక వ్యక్తి వచ్చాడు. అతని అంగిటిలో పుండు ఉంది. అతన్ని పొగతాగే అలవాటు ఉందా అని అడిగితే తనకి అడ్డపొగతాగే అలవాటు చాలాకాలం నుంచి ఉందని చెప్పాడు. ఈ అడ్డపొగ నోటిలో వెచ్చగా హాయిగా ఉంటుందని చెప్పాడు. అతన్ని పరీక్షచేసి అతనికి అంగిటిలో కేన్సర్ పుండు వచ్చిందని చెప్పితే నిర్ఘాంత పోయాడు. శ్రీకాకుళం, విశాఖపట్టణం జిల్లాల్లో ముఖ్యంగా అడ్డపొగ

త్రాగే అలవాటు ఉంది. అడ్డపొగ త్రాగేవారు చుట్టకి నిప్పు ఉండే భాగాన్ని నోటిలో పెట్టుకుని పొగపీల్చి వదులుతూ ఉంటారు. అడ్డపొగ వల్ల అంగిటిలో కేన్సర్ వస్తుందని, ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరమైన అలవాటని వైద్యశాస్త్రం ఋజువు చేసింది.

త్రాగుడుతో ఇల్లూ-వళ్లూ గుల్ల

కొంచరికి కల్లు, సారాలాంటి మత్తు పదార్థాలని సేవించే అలవాటు ఉంటుంది. వీటివల్ల ఆరోగ్యానికి చాలాభంగకరం. ఈ మత్తుపదార్థాలు సేవించినట్లయితే ముఖ్యంగా లివర్ దెబ్బ తింటుంది. కామెర్లు వచ్చినప్పుడు మామూలు అలవాటు కొద్దీ ఈ మత్తు పానీయాలు తీసుకుంటే జబ్బు త్వరగా ముదిరిపోయి ప్రాణహాని జరుగుతుంది కూడాను. ఈ అలవాటు ఉన్నవారిలో నరాల జబ్బులు సాధారణంగా కనబడుతాయి. మంచి ప్రొటీన్ల ఆహారం తీసుకునే వారిలో కొద్దిమోతాదులో మత్తుపానీయాలు తీసుకుంటే అంతగా హాని కనిపించదు. కాని సామాన్య జనం తినడానికే సరిఅయిన ఆహారం లేనప్పుడు సారాలాంటి మత్తు పదార్థాలు సేవించడం ఆరోగ్యానికే ఎంతో హానికరం. అదేకాక ఒకసారి ఈ మత్తు పానీయాలని అలవాటు చేసుకున్న తరువాత ముందు కొద్ది మోతాదులోనే తీసుకుందామని అనుకుంటూ, చివరికి ఆ అలవాటుకి దాసోహం అయిపోయి ఇల్లుని, ఒళ్ళుని గుల్ల చేసుకుంటారు.

చిన్నతనం, చిలిపితనంలో నష్టం

రకరకాల చిన్న-పెద్ద అలవాట్లు ఉంటాయి. అందులో కొందరికి గోళ్లు పళ్ళతో కొరుకుతూ ఉండటం. ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటు. నోటితో గోళ్ళు కొరికితే ఆ గోళ్లల్లో ఉండే మలిన పదార్థాలు శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తాయి. అందువల్ల రకరకాల జబ్బులు రావడానికి అవకాశం ఉంది. కొందరు తల్లి తండ్రులు తమ పిల్లల్ని బడికిపంపిస్తూ, ఏదైనా కొనుక్కొని తినమని డబ్బులిచ్చి పంపుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి పిల్లలకి

రోడ్డుమీద అమ్మే తినుబండారాలని కొనుక్కుని తినే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ తినుబండారాలు దుమ్ము-ధూళి కొట్టుకుని ఉండబట్టి అవి తింటే విరోచనాలు, వాంతులు అవుతాయి. జీర్ణకోశపు వ్యాధులు వస్తాయి. రోడ్డుమీద అమ్మే తినుబండారాలు కనబడినప్పుడల్లా కొనుక్కుని తినే అలవాటు పిల్లలలోనేకాదు, కొంచరు పెద్దవాళ్లల్లోనూ ఉంది. ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి హానికరం.

స్వంతవైద్యం హానికరం

కొందరికి తలనొప్పి వచ్చినప్పుడల్లా ఆస్పిరిన్ లాంటి బిళ్లలు తరుచువాడే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ రకంగా స్వంత వైద్యం చేసుకునే అలవాటు ఒక్కొక్కసారి చాలా ప్రమాదం తెచ్చి పెట్టుతుంది. అలా ఇష్టం వచ్చినట్లు ఆస్పిరిన్ బిళ్లలు వేసుకుంటే రక్తపోటులాంటి లక్షణాలు ఉంటే మొదట్లో తెలియకుండా ఉండి, మెదడులో రక్తనాళాలు పగిలిపోయే స్థితి కలగవచ్చు. ఒక్కొక్కసారిజీర్ణకోశంలో ఆస్పిరిన్ వల్ల perforation కాకపోతే మూత్రపిండాలు దెబ్బతినవచ్చు. అందుకని డాక్టరు సలహా లేకుండా మందు వాడే అలవాటు ఆరోగ్యానికి హానికరం.

మంచి అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి మూలం

కొన్ని అలవాట్లు ఆరోగ్యంమీద చెడుఫలితాలని ఎలా కలిగిస్తాయో, అలాగే కొన్ని అలవాట్లు ఆరోగ్యంమీద మంచి ఫలితాలని కూడా కలిగిస్తాయి. ఆ మధ్య అనుకోకుండా ఒక వ్యక్తిని కలుసుకోవడం జరిగింది. ఆ వ్యక్తి చూడటానికి చక్కని ఆరోగ్యవంతునిగా కనబడుతున్నాడు. మాటల సందర్భంలో "నా వయస్సు ఎంత ఉంటుందను కుంటున్నారు?" అని అడిగాడు. "బహుశా 35-40 సంవత్సరాల మధ్య ఉండవచ్చు" అన్నాను. "ఏం 35-40 సంవత్సరాలండి, నాకు 50 దాటాయి. ఇంత వయస్సు వచ్చినా నాకు ఏదో కొస్త జలుబు, దగ్గు రావడం తప్ప, పెద్ద

జబ్బు ఏదీ వచ్చి ఎరగను. ఏమైనా కొంచెం ఆరోగ్యంలో తేడా అనిపించిందా, స్వంత వైద్యం ఏమీ చేయకుండా డాక్టరుకి చూపిస్తాను.

"ఇక అలవాట్లు అంటారూ—కాఫీ-టీలు తాగను. సిగిరెట్లులాంటి వాటి జోలికిపోను. ఉదయమే నాలుగున్నరకి లేచి పెరటితోటలో ఒళ్ళు చెమటపట్టేటట్లు పని చేస్తాను. తరువాత స్నానంచేసి కోడిగుడ్డు, పాలు, పళ్ళు తీసుకుంటాను. ఉదయం, రాత్రి సరిగ్గా టైముకి భోజనంలో ఉప్పు, కారం, మసాలా ఎప్పుడూ తక్కువే. భోజనానికి-భోజనానికీ మధ్య చిరుతిండి ఏమీ తీసుకోను. పగలంతా నా వృత్తికి సంబంధించిన పనిలో మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంచుకుంటాను. అనవసరంగా చికాకులు, చింతలు పెట్టుకోను. ఇన్ని సంవత్సరాల నా జీవితంలో అందరిలాగానే నాకూ ఎన్నో సమస్యలు ఎదురైనాయి. కాని తక్కిన వారివలె ఊరికినే దిగులుపడిపోయి కూర్చునే అలవాటు నాకులేదు. ఏమిచేయాలి, ఎలా చేయాలి అని ఆలోచించి చేస్తాను. రాత్రిపూట ప్రశాంతంగా నిద్ర పోతాను. నాలో ఉన్న ఈ మంచి అలవాట్లే ఈ నాటికీ ఉన్న ఈ మంచి ఆరోగ్యానికి కారణం" అని అన్నాడు.

అవును. ఇది అక్షరాలా నిజం. ఆరోగ్యం మీద చెడు అలవాట్లు చెడునీ, మంచి అలవాట్లు మంచినీ కలిగిస్తాయి. ఏది చెడు అని గుర్తించి, మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి అలవాట్లు చేసుకోవడం విజ్ఞతగల వ్యక్తి యొక్క లక్షణం.

*

ఆహారపదార్థాలలో కల్తీ —
ఆరోగ్యానికి హాని

కలకత్తాకు దగ్గరలో ఉన్న బేడియపారా గ్రామంలో దాదాపు అందరు గ్రామస్తులకూ ఒక్కసారిగా పక్షవాతం వచ్చింది. ఈ రకంగా వాళ్ళందరికీ పక్షవాతం ఎందుకు వచ్చిందో అంతు పట్టలేదు. కాని ఆ గ్రామస్తులు తీసుకున్న ఆహారం ఎటువంటిది అని వైద్యశాఖాధికార్లూ, ఆరోగ్య శాఖాధికార్లూ పరీక్షించడానికి పూనుకునేసరికి అసలు విషయం బైటపడింది. ఆదేమిటంటే, ఆ గ్రామస్తులు కొనుక్కున్న ఆవనూనెలో ఒక ప్లాస్టిక్ ఫ్యాక్టరీలో పనికిరాని రసాయనాన్ని కల్తీ చేసి అమ్మడం జరిగింది. ఈ రకంగా కల్తీ చేసిన ఆవనూనె వంటనూనెగా వాడడంతో ఆ గ్రామస్తులందరకూ ఒక్కసారిగా పక్షవాతం వచ్చి మహావిపత్తు సంభవించింది.

పదివేలమందికి పక్షవాతం

ఆహారపదార్థాలలో కల్తీవల్ల ఎంత ప్రమాదం జరుగుతుందో మొరాకో దేశంలో 1959లో జరిగిన ఘోర సంఘటన ఒకటి తెలియజేస్తోంది. వంట నూనెలో మోటారు లూబ్రికేటింగ్ ఆయిల్ కల్తీ చేసి అమ్మడంతో పదివేలమందికి పక్షవాతంవచ్చి పనికిరాకుండా అయిపోయారు.

చిన్నా—పెద్దా తేడాలతో ఆహారపదార్థాలలో కల్తీవల్ల ఎక్కడో ఒకచోట ప్రమాదం సంభవించడం పత్రికల్లో తరచూ చూస్తూనే ఉన్నాం. పెద్దఎత్తున ఒక్కసారిగా ఎక్కువ మందికి ప్రాణాపాయం సంభవిస్తే అది ఒక వార్తగా పత్రికలలో ప్రముఖంగా వస్తుంది. కాని మోసం, దగాతో ఎంతోమందికి జరిగేనష్టాన్ని ఆహారపదార్థాల కల్తీగా గుర్తించలేక దానికి మరేదో కారణమని సంతృప్తి చెందుతూ ఉంటారు.

కల్తీ పలువిధాలు

ఆహార పదార్థాలలో కల్తీ రకరకాలుగా జరుగుతూవుంటుంది. ఆ కల్తీ పద్ధతులు వివిధ ప్రాంతాలలో వివిధ రకాలుగా ఉంటాయి. ఒకే రాష్ట్రంలో ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్క విధంగా కల్తీ జరుపుతూ ప్రజలను మోసగించడం పెద్దఎత్తున జరుగుతూ ఉంటుంది. అందుకని ఈ కల్తీ జరిపే విధానం కూడా తెలుసుకోవడం అవసరం. ఒకే రకంగా పోలి వున్న చవకబారు వస్తువును ఖరీదైన వస్తువుతో కలిపి అమ్మడం ఒక పద్ధతి. అసలు వస్తువునేమార్చి నాణ్యమైన వస్తువుకు బదులు చౌకబారు వస్తువుని ఇవ్వడం రెండవ పద్ధతి. క్వాలిటీలో మార్పు చేయడం మూడవ పద్ధతి. కుళ్ళిపోయిన, పుచ్చిపోయిన ఆహారపదార్థాలను పెద్దఎత్తున కల్తీ చేయడం నాల్గవపద్ధతి. అంతే కాకుండా బాగా ప్రచారంలోఉన్న పెద్ద కంపెనీల పేరుతో దొంగ సరుకులు తయారుచేసి అమ్మడం మరోపద్ధతి. ఇవి ఇలా వుండగా ఒకొక్కసారి విషపదార్థాలనుకూడా ఏమాత్రం ఆలోచన లేకుండా కల్తీ కలుపుతూవుంటారు.

ఆరోగ్యానికి హాని

కొన్ని ఆహారపదార్థాలలో కల్తీవల్ల ఆరోగ్యానికి తీవ్రమైన నష్టం వస్తుంది. ఉదాహరణకు: అవనూనెలో ఆర్జిమోన్ అయిల్ కలిపినట్లయితే మనిషి ఆరోగ్యానికి చాలా హాని కలుగుతుంది.

మధ్యప్రదేశ్‌లో కేసరీదాల్ చాలా ఎక్కువగా పండుతుంది. అది చాలా చవక. దానిని తీసుకొచ్చి కందిపప్పులోను, ఇతర పప్పులలోనూ కల్తీచేసి అమ్ముతూ ఉండారు. చాలా రాష్ట్రాలలో కేసరీదాల్‌ను ఇతర పప్పులలో కల్తీచేసి అమ్మడాన్ని ఆరోగ్యానికి భంగకరమని నిషేధించారు. కర్నాటక రాష్ట్రంలో ఒకసారి 11,000 టన్నుల కేసరీదాల్‌ను కల్తీ నిమిత్తం తేగా ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పట్టుకుంది. అయితే మధ్యప్రదేశ్‌లో

4)

ఆ కేసరీదాల్‌ను పండించకూడదని నిషేధం లేకపోవడంవల్ల ఇతర రాష్ట్రాలకు దొంగరవాణా జరుగుతూనే ఉంటుంది కేసరీదాల్ గుండను శనగపిండిలో కలిపితే తేడా తెలుసుకోవడం చాలా కష్టం. చిన్న చిన్న హోటళ్ళలో దానినే శనగపిండి క్రింద చలామణీ చేస్తుంటారు.

నీళ్ళల్లో పాలు

ఆహార పదార్థాలలో కల్తీ ఎంత ఎక్కువగావుంది అని తెలుసుకోవడానికి తగినంత సిబ్బంది లేకపోవడంతో సరియైన లెక్కలు లభించడం కూడా కష్టసాధ్యంగానే ఉంది. కాని కొన్ని కల్తీలను మన నిత్య జీవితంలో తరచూ చూస్తూనే ఉంటాం. అన్నిటికంటే ఎక్కువ కల్తీ జరిగేది పాలల్లో. పాలల్లో నీళ్ళు ఎక్కువ మోతాదులో కలపడం; పాలల్లోనుండి వెన్నను తీసివేయడం తరచూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. తీసివేసిన వెన్నకి బదులుగా పాలల్లో మామూలు పిండినిగాని, పాలపొడిని గానీ కలుపుతూ ఉంటారు.

నెయ్యిలో పంది కొవ్వు

అదేవిధంగా నెయ్యిలో కల్తీకూడా. నెయ్యిలో హైడ్రోజనేటెడ్ వెజిటబుల్ ఆయిల్‌ను కల్తీ చేస్తారు. పంది కొవ్వునుకూడా నేతిలోకలిపి అమ్ముతూఉంటారు. ఎరకంగా కల్తీచేసి నెయ్యిని గుర్తుపట్టడానికి వీలు లేకుండా టిబ్యూటరిన్‌ను కలుపుతారు. వనస్పతి, నెయ్యి కలపడానికి వీలు లేకుండా వనస్పతికి రంగువెయ్యాలని భారత ప్రభుత్వం ఎంత ప్రయత్నించినా అది ఇంకా సఫలీకృతంకాలేదు.

బియ్యం, గోధుమలలో కల్తీ సరేసరి. బరువు తూగడానికి బియ్యంలోనూ, గోధుమలలోనూ గుర్తు పట్టుటకు వీలులేనంత చిన్నచిన్న రాళ్ళు కల్తీచేస్తూవుంటారు. గోధుమ పిండిలో సోప్‌స్టోన్ పౌడర్‌ను, సింఘాడా పిండిని, కేసరీదాల్ పిండిని కల్తీచేస్తూ ఉంటారు. అలాగే శనగ పిండిలో బఠాణీ పిండిని కలుపడం జరుగుతూ ఉంటుంది.

మెరిసేదంతా బంగారం కాదు

పప్పులు కొనుక్కునేటప్పుడు అవి చూడ్డానికి నిగనిగలాడుతూ ఉంటాయి. ఇంటికితెచ్చి వండబోతే నాసిరకం సరుకని తేలిపోతుంది. దానికి కారణం పప్పుల్లో మెటానిల్ ఎల్లో కలిపితే పాతసరుకుకూడా నిగనిగలాడుతూ కనబడుతుంది. మనంవాడే వంటనూనెలోకూడా కల్తీ రకరకాలుగా జరుగుతూఉంటుంది. చవకరకం నూనెలను నాణ్యమైన నూనెలలో కలుపుతారు. అంతేకాదు,అడుగుబొడుగు నూనెలను చెల్లుబాటు చేయడానికి allyl- Isothiocyanate వంటి రంగు పదార్థాలనుకూడా కల్తీ చేస్తూ ఉంటారు. టీ ఆకులలో పాత సరుకును కలిపేయడమేగాక చర్మం ముక్కలను, రంపపుపొట్టును కల్తీ చేస్తారు. కాఫీలో అధిక నిష్పత్తిలో చికోరీ కలిపేస్తుంటారు. తేనె తియ్యగా ఉన్నంతమాత్రాన అది స్వచ్ఛమైన అసలుతేనె అనుకోవడానికి వీలులేదు. పంచదారనుగాని, బెల్లాన్నిగాని పాకంచేసి దానిలో పనికిరాని తేనెతుట్టు పిప్పిని కలిపి తేనెగా అమ్మడం జరుగుతూ ఉంటుంది.

డబ్బు, ఆరోగ్యం రెండూ పోతాయి

ఈ రకంగా ఆహారపదార్థాలలో కల్తీ ఎన్నో విధాలుగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కొన్నిరకాల కల్తీలు తక్షణం ప్రాణాపాయాన్ని కల్గజేస్తాయి. మరికొన్ని రకాల కల్తీలవల్ల ఆరోగ్యం నెమ్మదిగా దెబ్బతింటుంది. అంతేకాదు, ఇచ్చినడబ్బుకు ప్రతిఫలంగా నాణ్యమైన సరుకుకు బదులు నాసిరకం రావడంతో డబ్బుకు డబ్బూ దండగే.

సమర్థవంతంగా లేని చట్టం

ఈ మోసాన్ని, దగాని, ఆరోగ్యానికి హానికల్గించే ప్రయత్నాల్ని అరికట్టుట కొరకు కల్తీ నిరోధక శాసనాన్ని 1954లో మన పార్లమెంటు ఆమోదించింది. ఆహార పదార్థాల నాణ్యతను ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.

అయితే కల్తీ నిరోధక శాసనాన్ని అమలుపరచవలసిన బాధ్యత మునిసిపాలిటీలమీద, ఇతర స్థానికసంస్థలమీద ప్రధానంగా పెట్టడం జరిగింది. రాష్ట్రప్రభుత్వాలకు కూడా కొంత బాధ్యతను అప్పజెప్పారు. అయితే ఆశించినంత ఫలితం రాలేదు. అందుచేత 1963లో పార్లమెంట్ సవరణల ద్వారా ఈ చట్టాన్ని మరింత కట్టుదిట్టంచేసి కల్తీ చేసేవారిని శిక్షించడానికి అవకాశం కల్పించింది.

1969లో పార్లమెంటు ఈ ఆహారకల్తీ చట్టాన్ని మరింత సవరించి కేంద్రప్రభుత్వానికి ఫుడ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లను నియమించడానికి అధికారం ఇచ్చింది. డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ హెల్త్‌సర్వీసెస్ అధీనంలో ఒక ఫుడ్ స్క్వాడ్‌నుకూడా ఏర్పాటు చేశారు. ఆహారపదార్థాల నాణ్యతను పెంచడానికై ఇండియన్ స్టాండర్డ్ ఇనిస్టిట్యూటు, కేంద్రప్రభుత్వం ప్రత్యేక కృషిని మొదలుపెట్టాయి. కలకత్తాలో సెంట్రల్ ఫుడ్ లేబరేటరీని స్థాపించారు. ప్రతీ రాష్ట్రంలో లేబరేటరీలను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. అయినప్పటికీ ఆశించినంత సత్ఫలితాలు ఆహార పదార్థాల కల్తీని అరికట్టడంలో రావడంలేదు.

30 శాతం కల్తీ

దానికి ప్రధాన కారణం తగినంత సిబ్బంది, తగినంత నిఘా లేకపోవడమే. ఈ కల్తీ నిరోధక బాధ్యత ముఖ్యంగా మునిసిపాలిటీలమీద ఉండడంచేత పల్లెప్రాంతాలలో అవసరమైన ఏర్పాట్లు ఇంకాలేవు.

కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ఫుడ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లను నియమించినప్పటికినీ, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లే ఫుడ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లుగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. అందుచేత గ్రామీణప్రాంతాలలో తగిన చెకింగ్ లేక పోవడంలో ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారమే ఆహారపదార్థాలలో దాదాపు 30 శాతం కల్తీ జరుగుతోందని తెలుతోంది.

పాలు, నెయ్యి విషయంలో ఈ కల్తీ ఇంకా ఎక్కువగా ఉంది. ఉదాహరణకు 1964లో 1,57,214 ఫుడ్ శాంపుల్స్ తీసుకుంటే 47,000 శాంపుల్స్‌లో కల్తీ ఉందని తేలింది. 41,000 మందిమీద కేసులు పెడితే 26,000 మంది దోషులుగా నిర్ణయించబడ్డారు. వారిలో 877 మందికి మాత్రమే శిక్షలు పడ్డాయి. ఇరవై ఆరు లక్షలరూపాయిలు జరిమానా వసూలు చేయడం జరిగింది.

ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే మనదేశంలో ఆహారపదార్థాల కల్తీ చాలా అధికంగా ఉంది. కల్తీ ఆహారం తీసుకోవడంవల్ల గుండెజబ్బులు, మూత్రకోశవ్యాధులు, కళ్లజబ్బులు, పక్షవాతంవంటివి ఎన్నో వస్తున్నాయి. ఈ రకంగా ఆహారపదార్థాలలో కల్తీ అనేది కేవలం డబ్బురీత్యానే మోస పోవడంగాక, ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోవడం కూడా జరుగుతూవుంది. అందు చేత కల్తీ చేసేవారిపై తీవ్రమైన శిక్షలు విధించడం అవసరం. రిటైల్ వ్యాపారస్తులపై కల్తీ జరిగినప్పుడు చర్యతీసుకున్నంతమాత్రాన చాలదు. హోల్‌సేల్ వ్యాపారులపై కూడా తగినంత నిఘా ఉండాలి.

సమిష్టి కృషి అవసరం

వ్యాపారంలో నీతి, నిజాయితీ లోపించినప్పుడు మోసం, దగా, కల్తీ పెరుగుతాయి. వ్యాపారస్తులు, ఉత్పత్తిదారులు తమ సాంఘిక బాధ్యతను గుర్తించేటట్లు చేయాలంటే ఒక ప్రక్క సమర్థవంతమైన ప్రభుత్వశాసనం, మరొక ప్రక్క కల్తీకి, అవినీతికి వ్యతిరేకంగా బల మైన ప్రజాభిప్రాయం అవసరం. ఇతరదేశాల్లోలాగానే మనదేశంలో కూడా వినిమయదారుల ఉద్యమం బలపడాలి. ప్రభుత్వాధికారులు ఆహార పదార్థాలలో కల్తీవచ్చినప్పుడు కఠినచర్యలు తీసుకోవాలి. ఈ రకంగా ప్రజలు, ప్రభుత్వం రెండింటి సమిష్టి కృషి ద్వారానే ఆహారపదార్థాల కల్తీని అరికట్టడం సాధ్యం.

*

మూఢనమ్మకాలు - ప్రజల ఆరోగ్యం

క్లినిక్ ఎగ్జామినేషన్ టేబుల్ మీద ఒక కేసు పరీక్ష చేస్తూవున్నాను. ఇంతలో గభాలున స్ప్రింగు డోర్స్‌ని తోసుకూంటూ ఒక 8 సంవత్సరాల బాలికని చేతుల మీద మోసుకొని, యిద్దరు వ్యక్తులు ఎగ్జామినేషన్ రూంలోకి దూసుకొని వచ్చారు. ఆ యిద్దరి వ్యక్తుల ముఖాలు చాలా ఆందోళనకరంగా, భయంగా వున్నాయి. "ముందు ఈ పాపని బ్రతికించండి డాక్టర్!" అని ఎంతో ఆదుర్దాగా అడుగుతున్నారు. అంతకు ముందు చూస్తున్న case ని ప్రక్కన కూర్చోబెట్టి, ఆ బాలికని పరీక్షచేయ నారంభించాను. హైటెంపరేచర్ వుంది. రెస్ట్‌లెస్‌గా వుంది, ఫిట్స్ కూడా వస్తున్నాయి. అపస్మారక స్థితిలో ఏదో మాట్లాడుతూ వుంది. ఆమె నుదురున, ఛాతిన వీబూది, మెడలో నాలుగు రకాల తాళ్ళు, తాయత్తులు వున్నాయి.

దిష్టి తగిలిందనుకున్నారు

పరీక్ష చేయడం పూర్తి కాగానే "ఈ అమ్మాయికి టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చింది. ఇప్పుడు మీరు కాంప్లికేషన్స్ స్టేజిలో తీసుకుని వచ్చారు. ఇంతవరకు ఏమిచేస్తున్నారు?" అని అడగగా ఒక్కసారిగా ఆ బాలిక తాలూకు వ్యక్తుల ముఖల్లో పశ్చాత్తాపము, బాధ కనబడ్డాయి. "డాక్టర్! పది రోజుల క్రితం మేమంతా ఒకరి యింటికి వెళ్ళివచ్చాము. మరునాడునుంచి పిల్ల కొంత నలతగా కన్పించింది. ఇంట్లో వున్న ముసలమ్మ దిష్టి తగిలింది అని, ఒక గరిటెడు నిప్పులలో కొన్ని ఎండు మిరపకాయలు వేసి, దిష్టి తీసింది. అయినా యింకా నలతగా వుంటే దగ్గరలో వున్న శాస్త్రిలుగారి దగ్గరకి తీసుకొని వెళ్ళాము. ఆయన పిల్ల గురించి విన్న తర్వాత రెండు మూడు పెద్ద ఆవలింతలు తీశారు. కొంత వీబూది మంత్రించి కూడ యిచ్చారు. "చూడబ్బాయి, నాకు ఆవలింతలు వచ్చాయికదూ, యింతటితో

ఆ పాప దిష్టిపోయిందిలే" అన్నారు. రెండు రోజులు నడిచేసరికి జ్వరం కూడా వచ్చినట్లు అనిపించింది. ఇది దిష్టి అయివుండదని అనుకున్నాము. బహూశా బయటికి వెళ్ళినపుడు దేనినైన చూసి జడచుకుని వుంటుందని భావించాము.

భూతవైద్యుణ్ణి రప్పించారు

"జెండాచెట్టుదగ్గర సాయబు తాయత్తు కట్టుతాడంటే అక్కడికి వెళ్ళి రెండు రూపాయిలు యిచ్చి తాయత్తు కట్టించాము. అయినా పిల్ల పరిస్థితి మెరుగు అవలేదు. గాలి సట్టిందేమోనని వూరి చివర వున్న సాధువు దగ్గరకు వెళ్ళి అయిదు రూపాయిలు యిచ్చి బీజ అక్షరాలతో వున్న ఈ యంత్రం వేయించాము. అప్పటికీ పిల్ల అన్నం తినడంలేదు. నీరసించి పోతూ వుంది. చివరికి భూతంగానీ, దయ్యంగానీ, పట్టి అమ్మాయిని యిలా వేధిస్తున్నదేమోనని నిన్న భూతవైద్యుని పిలిపించాము. అతను పిల్ల తల మీద నుంచి నీళ్ళు గుమ్మరించి, సాంబ్రాణి పొగవేసి, ఏవేవో మంత్రాలు వల్లించాడు. కొద్దిగా కుంకుమ, వీబూది కూడా యిచ్చాడు.

ప్రతిఫలం

"ఈ పాపకి అంతకుముందు జ్వరం ఎంత ఉందో తెలియదుగాని, నిన్న భూతవైద్యుడు వచ్చి వెళ్ళిన దగ్గరనుంచి, జ్వరం ఎక్కువ అయి పోయింది, రాత్రినుంచి పిల్ల నిదానంగా స్మారకము కోల్పోయింది. ఫిట్స్ కూడా వస్తున్నాయి. చివరికి మీ దగ్గరికి వచ్చాము. మా మూర్ఖత్వంవల్ల, మాలోవున్న మూఢవిశ్వాసాల వల్ల పిల్లని యిలా పాడుచేసుకున్నాం" అంటూ వాపోయారు.

అజ్ఞానానికి అంతులేదు

ఇది ఒక సంఘటన మాత్రమే. కాని రోగాలు రావడం గురించి ఆరోగ్యం గురించి సామాన్య జనంలోనేమి, చివరికి చదువుకున్న వారిలో కూడా చాల మూఢనమ్మకాలు వ్యాప్తిలో వున్నాయి. దీనివల్ల ఎందరి

జబ్బులో ముదిరిపోయి, చివరికి ప్రాణాలు పోవడం కూడ జరుగుచున్నది. కలరా, మశూచి ఆట్లమ్మ వంటి వ్యాధులు రావడానికి అమ్మవారు కారణమని, అవి వచ్చినప్పుడు మందు పుచ్చుకున్నట్లయితే అమ్మవారికి కోపం కల్గుతుందనీ భావించి వైద్యం చేయించకుండా ఇప్పటికీ వుంటున్నారు. మశూచిగానీ, అట్లమ్మగానీ రావడానికి వైరస్ వంటి సూక్ష్మక్రిమి కారణమని, వైద్యశాస్త్రం ఋజువుచేసి వ్యాధి నిరోధానికి టీకాలు కనిపెట్టినా, కలరా రావడానికి బాక్టీరియా క్రిమికారణమని, వ్యాధి నిరోధక ఇంజక్షన్లు కనిపెట్టినా సామాన్యజనం యింకా పాత ఛాందస భావాలని విడనాడ లేకుండా వున్నారు. యింట్లో ఏదైన జబ్బువస్తే, పోలేరమ్మ, నూకాలమ్మ కోరిందని జంతువులని బలియిచ్చే దశలో యింకా కొంతమంది జనం వున్నారు. ఇలాంటి అంధవిశ్వాసాలకి చిహ్నామే యంత్రాలు, తాయత్తులు, భూతవైద్యాలూను.

మూఢత్వం వదలాలి

ఊళ్ళో మసూచికానీ, ఆట్లమ్మగానీ, పొంగుగానీ, వున్న రోజుల్లో యింట్లో ఒకవేళ ఎవరికైనా మామూలు జ్వరం వచ్చినా 4,5 రోజులదాకా డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకుని వెళ్ళకుండా వుంచడం తరుచుగా చూస్తున్న విషయం. ఈ లోపల ఎంత జ్వరం వచ్చి బాధ పడుతున్నా ఒక్క మందు బిళ్ళకూడా వెయ్యరు. మసూచి, కలరావంటి అంటువ్యాధులు రాగానే అమ్మవారనే మూఢనమ్మకాన్ని వదిలి, వెంటనే ఆరోగ్యశాఖాధికారులకి తెలియజేయడం ఎంతోముఖ్యం. దానివల్ల అంటువ్యాధిని టీకాలవల్ల అరికట్టవచ్చు.

కోరింతదగ్గుకు మెడలో తాడు !

కోరింతదగ్గు వచ్చినవుడు మెడలో తాడు వేయిస్తారు, ఆ తాడు సాగుతూవుంటే ఆ జబ్బుతగ్గుతూ వుంటుందని భావిస్తారు. అది మూఢనమ్మకమేకాని అందులో ఏమాత్రం సత్యంలేదు. ఒకొక్కసారి ఈ జబ్బు మెదడుకికూడా వ్యాపించి, చాలప్రమాదం జరుగుతుంది.

చూస్తూవుంటే కేవలం మెడలో తాడు వేయించి, ఆ జబ్బు తగ్గిపోతుందిలే అని వూరుకున్న పెద్దలను చూస్తే ఎంతో కోపంవస్తుంది. రెండో ప్రక్క వాళ్ళ అంధ విశ్వాసాలనిచూసి. జాలికలుగుతుంది. అసలు కోరింతదగ్గు వంటి జబ్బులు రాకుండా యింజక్షన్లు చిన్నప్పుడే యిప్పించడం ఎంతో మంచిది. ఒకవేళ తెలియక వూరుకున్నా ఆజబ్బువస్తే కనీసం అధునిక వైద్య విధానంలో శిక్షణపొందిన వైద్యుని దగ్గర చికిత్స చేయించుకోవడం అవసరం.

పచ్చకామెర్లు - పసర్లు

పచ్చకామెర్ల గురించి మనలో ఒక మూఢనమ్మకం వుంది. ఆ జబ్బు కళ్ళల్లో వచ్చేది అని, కళ్ళల్లోకాస్త పసర్లు పోయించినట్లయితే, ఆ జబ్బు అంతటితో పోతుందని అనుకుంటారు. యదార్థానికి అది కాదు. పచ్చకామెర్ల జబ్బు లివర్ దెబ్బతినడంవల్లే వస్తుంది. దానికి మందుతో పాటు, ఎంతో విశ్రాంతి అవసరం.

పాపం! యిది తెలియక ఈమధ్య ఒకాయన బాగా చదువుకున్నవాడే, పెద్ద వ్యాపారంకూడా చేస్తున్నాడు, మామూలుగా వ్యాప్తిలో వుండే మూఢనమ్మకం ప్రకారం గట్టుఅవతలవున్న వూళ్ళోకి వెళ్ళి, కళ్ళల్లో పసర్లు పిండించు కున్నాడట. అక్కడ వెంటనే ఫలితం కనబడకపోతే 2 రోజుల్లో ఎవరో యింకొకరు పసరుపిండి తగ్గిస్తానంటే అక్కడికి వెళ్ళి ముక్కుల్లో కళ్ళల్లో పసర్లు పిండించు కొన్నాడట. జబ్బు తగ్గటం అలావుంచడి. పసర్ల వలన కళ్ళు చింతనిప్పుల్లా ఎర్రగా, పుండు అయినాయి. అలా పసర్లు పిండించు కోవడంతో కాలయాపనై, లివర్ పనిచేయడం మానిపేసి హిపాటిక్ కోమా వచ్చింది. స్మారకంలేకుండా హాస్పటల్లో ప్రమాదకర పరిస్థితిలోచేరారు. అయితే అందరికీ యింత ప్రమాదం జరగకపోయినా లివర్ బాగా దెబ్బతిని, కొంత కాలానికి కడుపు

నిండా నీరువచ్చి బానగా కనపడటం, మనిషి ఎండిపోవటం యింకెన్నో రకాలుగా ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది.

మౌఢ్యానికి ప్రోత్సాహం

ఆమధ్య దినపత్రికలలో ఒక వార్త పడింది. ఆ వార్త ఏమిటంటే ఒక స్వాములవారు తనకు దేవియిచ్చిన మహిమలతో దీర్ఘరోగాలని కుదర్చ గలనని చెప్పి ఎంతోమంది దగ్గర డబ్బు గుంజడం ప్రారంభించారు. చివరికి ఆ స్వాములవారి మోసం బట్ట బయలు కాగా, పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఆ స్వాములవారి భక్తులుగా నాకు తెలిసిన ఒక డాక్టరుగారు కూడావుండేవారు. ఆయన తమ ఇంట్లో పక్షవాతంతో మంచాన పడివున్న ముసలమ్మని స్వాములవారి దగ్గరికి తీసుకుని వెళ్ళి, వీబూది కూడా పెట్టించి తీసుకుని వచ్చారు. వైద్యుల వంటి వారు కూడా అటువంటి స్వాముల వార్లకు విలువ ఇవ్వబట్టే అటువంటి స్వాములవార్ల మోసాలు పెరిగి పోతున్నాయి. జ్వరం వస్తే మందు యిచ్చి, ప్రక్కన శాస్త్రిలుగారి దగ్గరకు వెళ్ళి వీబూదికూడా పెట్టించుకోమని రోగికి సలహా యిచ్చే డాక్టర్లు యింకా వున్నారు. మూఢనమ్మకాలని ఖండించేబదులు యిలా సలహా యివ్వడం పరోక్షంగా అంధ విశ్వాసాలకి దోహదం చేసినట్లు అవుతుంది.

అమాయకత్వం

ఆ మధ్య ఒక బామ్మగారు, పేరు సుబ్బమ్మగారనుకుంటా, తన మనుమరాలికి జ్వరం వచ్చిన వారం రోజులకి హాస్పటల్‌కి తీసుకుని వచ్చింది. ఆ పాపని చూసి బామ్మగారిని "ఎందుకమ్మా! బిడ్డకి జ్వరం యిలా పెంచివేశావు. ముందుగానే హస్పటల్‌కి తీసుకొని రాకపోయావా, ఈ మంత్రాలు తాయత్తులు రోగాన్ని తగ్గిస్తాయా" అని అడిగితే "మీ డాక్టర్లే తాయెత్తులు కట్టించమని అంటూ వుంటారు కదండీ, అవి కట్టించి చూసి రోగం తగ్గకపోతే మీ దగ్గరకి వచ్చాంకదా" అనిఅంది. దీని బట్టి చూస్తే డాక్టర్లు కొంచరు మందు యిస్తూ, మానసికంగా ఈ విధంగా చికిత్స

చేద్దామనుకుంటే సామాన్యజనంలో యింకో విధంగా అభిప్రాయం కలుగుతుంది వారు మంత్రాలుని, తాయత్తులని అసలు మందు అనుకుంటారు.

కంచే చేను మేస్తే....

క్లాస్‌రూంలో జాగ్రఫీ చెప్పే టీచరు సూర్యగ్రహణం, చంద్రగ్రహణం ఎందుకు వస్తుందో సోదాహరణంగా పాఠం చెప్పి, సరిగ్గా చంద్ర గ్రహణం వచ్చిన రోజున రాహుకేతువులు చంద్రుని కాటు వేస్తున్నాయంటూ మడి కట్టుకొని, యింట్లో కూర్చుంటే విద్యార్థులకి ఎటువంటి అభిప్రాయం కలుగుతుంది?

అలాగే డాక్టర్‌కికూడా అంధ విశ్వాసాలను తొలిగించడంలో ఎంతో బాధ్యతవుంది. మానసికంగా బలం యివ్వాలంటే మంత్రంవేయించుకోమని చెప్పనవసరంలేదు. రోగికి తగిన ధైర్యం మాటలద్వారా యివ్వవచ్చు. మానసిక చికిత్స చేయవలసిందికూడా డాక్టరేగానీ, భూతవైద్యుడు, తాయెత్తులు కట్టేవారూ, మంత్రాలు వేసేవారు కాదు.

చేతబడికాదు, క్షయ

ఆమధ్య ఒక యువకుణ్ణి నాదగ్గరకు తీసుకునివచ్చి "డాక్టర్‌గారూ ఈ అబ్బాయికి 6 నెలల క్రితమే పెండ్లి అయింది. పెండ్లి అయిన కొద్దిరోజుల నుంచి ఈ అబ్బాయి నీరసించి పోతున్నాడు. కారణం తెలియదు. ఎవరైనా మందు పెట్టారేమోనని అనుమానం కల్గింది. ఒకతని దగ్గరకి తీసుకొని వెళ్లితే గారెముక్క కక్కించాడు. ఆగారెలో మందు పెట్టబడి వుందనీ, అందుకనే యింతకాలంనుంచి చిక్కిపోతున్నాడని అన్నాడు ఇక మందు కక్కివేయడం జరిగిందికనుక అబ్బాయి కోలుకుంటాడని చెప్పాడు. మందు కక్కించి నెలరోజులైనా మనిషి కోలుకునే బదులు నీరసించి పోతున్నాడు. ఏమిటో చూడండి డాక్టర్" అని అడిగాడు. ఆ యువకుణ్ణి పరీక్షచేయగా ఊపిరితిత్తులలో టి. బి. జబ్బువుంది. అందుకనే అతను అలా నీరసించిపోయాడు. మందేదో పెట్టితే యిలా అయిపోతారని

మూఢనమ్మకం వుండబట్టి అతని జబ్బు ముదర పెట్టడం జరిగింది. కాస్త ఆలోచించిచూస్తే ఉదయం తీసుకున్న ఆహారం మధ్యాహ్నం కల్లా అరిగిపోయి వూరుకుంటుంది అని తెలుస్తుంది.

బలహీనత ఆధారంగా మోసం

అటువంటప్పుడు ఒక గారెలోనో, లడ్డులోనో, మాంసం ముక్కలోనో కొన్నినెలలక్రిందట మందు ఎవరో పెట్టారనుకోండి. అది అలా కడుపులో వుండి పోతుందా? అలా వుంటుందని అనుకోవడం కేవలం అజ్ఞానం, మూఢ నమ్మకం. మనుష్యులలోని బలహీనతలని కనిపెట్టి, మనకళ్ళు గప్పి మందు కక్కించడం వంటి గారడీలు చేస్తుంటారు. ఏమీ లేనిదే అనుమానాలతో బ్రతికే వ్యక్తులకి యిటువంటి గారడీలతో రోగం కుదుటుతుంది. కొన్ని రోగాలకి మందు అవసరం లేకుండానే శరీరంలో సహజంగా వుండే రోగనివారణ శక్తివల్ల తగ్గిపోతూ వుంటాయి. బీజాక్షరాలతో వ్రాసిన యంత్రాలు, తాయత్తులు, మంత్రాలు వేయిస్తే కుదిరి పోయినవని భావించిన జబ్బులన్నీ ఈ కోవకు చెందినవే.

చప్పిడికి మందు — మంత్రం కాదు

మంత్రాలు అనగానే బాగాప్రచారంలోవున్న పాము మంత్రం, తేలు మంత్రం, యిరుకు మంత్రం, చప్పి మంత్రం గుర్తుకివస్తాయి. ఇవన్ని మానసికంగా ధైర్యం యిచ్చేవిమాత్రమే. అన్నిపాములు విషసర్పాలు కావు. విషసర్పాలు కానివి చాలావున్నాయి. యిలాంటివి కరచినపుడు మంత్రం వేయించుకుని, మంత్రం పారిందనీ, లేనప్పుడు మంత్రం పారలేదను కోవడం మన మూఢ నమ్మకం. విషసర్పం కరచినప్పుడు మంత్రాన్ని నమ్ముకుని కూర్చుని, ప్రాణం పోగొట్టు కొన్నవాళ్లువున్నారు. అలాకాక వెంటనే డాక్టరుదగ్గరకు పాము విషానికి విరుగుడుగా యింజక్షన్లు పుచ్చుకుని చక్కగా బ్రతికిన వాళ్ళు ఉన్నారు. ప్రమాదం కాని తేలు కరచినా, యిరుకు పట్టినా కొద్ది గంటలకి ఆ నెప్పి దానంతట అది తగ్గి

పోతుంది. కానీ మంత్రం వేయిస్తే తగ్గిపోతుందని అనుకోవడం మన అజ్ఞానం. చప్పివస్తే మంత్రాలు వేయిస్తూ రోజుల తరబడి కూర్చుంటారు. కానీ పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్ చేయించుకుంటే మరునాటికే తగ్గుతాయి. చాలాసార్లు మంత్రం వేస్తూ, ప్రక్కన మందు యిస్తూవుంటారు. అక్కడ రోగం తగ్గింది ప్రక్కన ఇచ్చిన మందువల్లనేగానీ, మంత్రం వల్ల కాదు. మంత్రంవల్ల మనసులోని అనుమానం తగ్గుతుంది. అసలు జబ్బు వుంటే అది మాత్రం పోదు.

సైకో తిరపి

హిస్టిరియా వంటి మానసిక వ్యాధులను దేవునిపూనకం, దయ్యం పట్టింది, అనే పేరులో మంత్రాలు వేయిస్తారు. నిజానికది హిస్టీరియా జబ్బు. కోరికలు ఫలించకపోవుట హిస్టిరియా జబ్బుకి మూలకారణం. ఈనాడు సైకో తిరపి అనే మానసికవ్యాధి చికిత్సావిధానం ఏర్పడివుంది. మానసిక జబ్బులకి యిటువంటి చికిత్స చేయించకుండా భూతవైద్యం చేయించడం, దేవునికి మొక్కుకొనడం మూఢ విశ్వాసాలు. దీనికి మందు వాడినట్లయితే వారం పదిరోజులలోనే సుఖంగా వుంటుంది.

మూఢనమ్మకాలు మరికొన్ని ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రమాదమో చెబుతాను; ఫ్యాక్టరీలో పనిచేసే కార్మికుడుగానీ పొలాల్లో పనిచేసే వ్యవసాయ దారుడుగానీ, యితరత్రా పనిచేసే వాళ్ళుగానీ ఏదైనా దెబ్బ తగిలినపుడు ఆ గాయానికి పచ్చిపేడ వేసి కట్టు కడతారు. అలా చేయడంవల్ల పేడలోని ధనుర్వాత క్రిములు గాయం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ధనుర్వాతం, అంటే టిటనస్ రావడానికి ఎంతో అవకాశం వుంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనజబ్బు. అలాగే పిచ్చికుక్క కరచినపుడు ఆ గాయం మీద రాగికానీ పెట్టి ఆకు పసరుపిండి కట్టుకట్టి వూరుకుంటారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన విధానము. యిలా మూఢనమ్మకంతో చేయడంవల్ల ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్న వాళ్ళు చాలామంది. అలాకాక పిచ్చికుక్క

కాటుకి యింజక్షన్లు చేయించు కున్నట్లయితే రాబిస్ వ్యాధిరాకుండా రక్షించుకోవచ్చు.

తాళ్ళు, వాతలు మందుకాదు

అలాగే ఏదైనా కాలుకుకానీ, చేతికికానీ వాపువచ్చి నప్పుడు వాటికి వెంట్రుకలు కడుతూ వుంటారు. ఆ వాపు రక్తనాళంలో రక్తం గడ్డకట్టి, ప్రసారం ఆగిపోయి వస్తే ఆ కాలో, చెయ్యో కుళ్ళిపోయి తీసి వేయవలసి వస్తుంది. కాని ముందే వైద్యంచేయించుకుంటే ఇలా జరగదు కదా.

అక్యూట్ నెఫ్రిటిస్ జబ్బు వచ్చినపుడు ఒంటికంతా నీరు వస్తుంది. దీనినే ఉబ్బుకామెర్లని తాళ్ళు వేయించి, పసర్లుపోయించి ఊరు కుంటారు. దీనివల్ల ప్రాణం పోవడం జరుగుతుంది.

కీళ్ళ నొప్పులు వస్తే కీళ్ళమీద వాతలు పెట్టటం, కడుపులో నొప్పివస్తే కడుపుమీద చురకలు పెట్టడం యివన్నీ మూఢ నమ్మకాలు.

సెక్స్ జబ్బులు - క్వాక్ డాక్టర్లు

ఇంత వరకు సంఘంలో రోగాలు రావడం గురించి, వున్న మూఢ నమ్మకాలు కొన్ని చెప్పడం జరిగింది. సెక్సుకు సంబంధించిన మూఢ నమ్మకాలు ప్రచారంలో చాలా వున్నాయి. ముఖ్యంగా యువకులు వాటి గురించి ధైర్యంగా ఎవరినీ అడగలేక మానసికంగా కృంగిపోతూ వుంటారు. దీనికి తోడు కొంతమంది క్వాక్ డాక్టర్లు ఈ మానసిక బల హీనతలని ఆధారం చేసుకొని, భయపెట్టి డబ్బు సంపాదించుకుంటు న్నారు.

స్వప్న స్ఖలనాలు, హస్తప్రయోగం, శీఘ్రస్ఖలనం మొద లైన వాటి గురించి ప్రచారంలో వున్న అభిప్రాయాలు చాలవరకు అపో హాలే. ఒక్క వీర్యపుబొట్టు 60 రక్తపు బొట్టులతో సమానం అనే

మూఢనమ్మకం అర్థంలేనిది. స్వప్నస్ఖలనాలతోను, హస్తప్రయోగంతోను నపుంసకత్వం కలిగిందనుకోవడం మానసిక బలహీనతవల్లనేగాని అంగికమైనది మాత్రంకాదు. ఇలా సెక్స్ గురించి ఎన్నో అపోహలు, అంధ విశ్వాసాలు ప్రచారంలో వున్నాయి. అందుకని సరైన డాక్టర్ దగ్గర సలహాలు పొందడం అవసరం.

సామాన్యజనం అలవాట్లు, అభిప్రాయాలు పాత నమ్మికలబట్టి వుంటాయి. డాక్టర్ సలహాలు ఆధునిక విజ్ఞానంబట్టి వుంటాయి. అందుకని సంఘంలోవున్న అంధ విశ్వాసాలని తొలిగించి రేషనల్ ఆలోచనలనీ, ఆరోగ్యం గురించి వాస్తవిక దృక్పథాన్నీ ప్రవేశ పెట్టవలసిన బాధ్యత డాక్టర్ మీద ఎంతో వుంది.

*

అంటు వ్యాధులు - అమాయకత్వం

ఇది కొన్ని దశాబ్దాల క్రిందటి విషయం. ఒక మారుమూల పల్లెలో ఒకరిద్దరికి మశూచి వ్యాధి సోకింది. వారిద్దరినీ డాక్టరుకి చూపించి తక్కిన వారితో కలపకుండా దూరంగా ఉంచినట్లయితే బాగానే ఉండేది. కాని ఆ పల్లెలో వాళ్ళు పెద్ద అమ్మవారు పోశారంటూ, డాక్టరుకి చూపిస్తే అమ్మవారికి మరింత కోపం వస్తుందని ఇంట్లోనే అందరితో పాటే అట్టిపెట్టి ఉంచేశారు. దానితో వాళ్ళిద్దరికే కాకుండా మరి కొందరికి కూడా మశూచి వ్యాధి పోకింది. అప్పటికైనా విజ్ఞత ఉపయోగించి డాక్టరుని పిలిపించి చూపించారా అంటే అదీ లేదు. పెద్దఅమ్మవారికి పల్లెవాసుల మీద ఆగ్రహం కలిగిందంటూ ఆమె ప్రీతి కొరకు జంతుబలులు, జాతర్లు ప్రారంభించారు. ఎన్నో కోళ్ళు-మేకలు వాళ్ళ అజ్ఞానానికి బలి అయి పోవడం జరిగిందే కాని, మశూచి వ్యాధి మాత్రం తగ్గలేదు. పైగా

మహమ్మారిలా విజృంభించి ఊరునంతా కబళించివేసింది. చివరికి ఆ పల్లెలో ఉండే మూడువంతుల మంది మశూచి సోకడంవల్ల మరణించడమో, కళ్ళు-కాళ్ళు పోయి జీవచ్ఛవాలుగా తయారవడమో జరిగింది. అప్పటికి కాని వారు చేసిన తప్పు తెలియలేదు.

ఆనాడు ఆ పల్లెలో ఆ విధంగా అజ్ఞానంతో వ్యవహరించబట్టి అంటువ్యాధి అయిన మశూచి వ్యాధికి అంతమంది బలికావలసి వచ్చింది. ముందే జాగ్రత్త పడితే అంతమంది మరణించి ఉండేవారు కాదు కదా. ఈనాటికీ కొన్ని పల్లె సీమల్లో ఆట్లమ్మ వచ్చినా, పొంగు వచ్చినా అమ్మవారు పోశారంటూ మందు వాడకుండా ఇంట్లోనే ఉండిపోయేవారు లేకపోలేదు. కాని ఈ అమ్మవారు అనే అభిప్రాయం అర్థంలేని అభిప్రాయం. అంటువ్యాధులను కొన్నింటిని అమ్మవారు పోశారంటూ ఊరుకోబట్టి వారివల్ల ఇంకెంత మందికో సోకడం, అనర్థం కలగడం జరుగుతోంది.

వ్యాధులు ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. కాని ఈ అంటువ్యాధులనేవి ఒకరినుంచి మరొకరికి అతి తేలికగా సంక్రమించడం జరుగుతుంది. ఒకానొకప్పుడు ఇటువంటి అంటువ్యాధుల్లో ఒకటి మశూచికవ్యాధి చాలా మందిని తనపొట్టన పెట్టుకునేది. కాని మన ప్రభుత్వం, వైద్యాధికారుల అవిరళకృషి ఫలితంగా ఆ వ్యాధి మన దేశంలో లేకుండా అయిపోయింది. ఇది ఎంతో సంతోషకరమైన విషయం. ఈనాడు ఇంకా మనకి సమస్యగా మిగిలి పోయిన అంటువాధ్యుల్లో ఆట్లమ్మ, తడపర, గవదబిళ్లలు, డిఫ్తీరియా, కోరింత దగ్గు, ధనుర్వాతం, పోలియో, కలరా, వాంతులు-విరోచనాలు ముఖ్యమైనవి. ఈ వ్యాధులు ముఖ్యంగా మూడు మార్గాల ద్వారా ఒకరి నుంచి మరొకరికి సంక్రమించుతాయి. మనం త్రాగేనీరు, తినుబండారాల ద్వారానూ; పీల్చేగాలి ద్వారానూ; శరీరానికి తగిలిన గాయాల ద్వారానూ ఈ అంటువ్యాధి క్రిములు ఒకరినుంచి మరొకరికి అతి తేలికగా సంక్రమించడం జరుగుతుంది.

గొడవలు తెచ్చే - గాలి, నీరు

మశూచికం, ఆట్లమ్మ, తడపర, కోరింతదగ్గు, డిఫ్తీరియా వంటి అంటువ్యాధులు ఉన్నవారు తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు, మాట్లాడినప్పుడు ఆ వ్యాధి క్రిములు బయటకు వచ్చి గాలిలో కలసిపోయి దూర దూరంగా ప్రయాణిస్తాయి. ఇలా గాలిలో ప్రవేశించిన వ్యాధి క్రిములు ఇతరులు గాలి పీల్చినప్పుడు వారిలో ప్రవేశిస్తాయి. దానితో వారిలో కూడ ఈ వ్యాధి లక్షణాలు అతి త్వరలో కనబడతాయి.

ఒకరినుంచి మరొకరికి ఈ విధంగా గాలి ద్వారా వ్యాధి క్రిములు సంక్రమించడం జరిగితే కలరా, వాంతులు-విరోచనాల విషయంలో త్రాగే నీరు, తినే ఆహార పదార్థాల ద్వారా వ్యాధి క్రిములు సంక్రమించడం జరుగుతుంది. వాంతులు-విరోచనాల రోగి, కలరా రోగి విసర్జించిన మల మూత్రాలు త్రాగే నీటితోగాని, తినే తిండితోగాని కలియడం జరిగితే ఇతరులకి అతి తేలికగా ఆ వ్యాధులు సంక్రమించడం జరుగుతుంది.

సాధారణంగా పల్లె అంతటికీ కలిపి ఒకే చెరువు ఉండటమో, లేదా ఆ పల్లెగుండా కాలవ ప్రవహించడమో జరుగుతూ ఉంటుంది. పల్లెవాసులు ఆ నీరునే త్రాగడానికి ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. కాని విచారించవలసిన విషయం ఏమిటంటే తెలిసో తెలియకో ఆ చెరువు-కాలవ గట్లనే పల్లెవాసులు మలమూత్ర విసర్జన స్థలాలుగా ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. అటువంటప్పుడు ఆ పల్లెల్లో ఏ ఒక్కనికైనా వాంతులు-విరోచనాలు వ్యాధి ఉన్నా, కలరా వ్యాధి వచ్చినా అతని మల-మూత్రాలతో కలుషితమైన నీరు త్రాగడంతో తక్కినవారికి కూడా ఆ వ్యాధి, క్రిములు అతి తేలికగా సంక్రమించి కలరా వ్యాధి వాంతులు-విరోచనాల వ్యాధులు మొదలైనవి రావడం జరుగుతాయి.

కాలాలబట్టి అంటువ్యాధులు

కొన్ని అంటువ్యాధులు అనేకమందికి అతిత్వరగా సంక్రమించడం జరిగితే, మరికొన్ని అంటువ్యాధులు కొద్దిమందికే సంక్రమించడం జరుగుతూ ఉంటాయి. అలాగే అన్ని కాలాల్లోనూ అన్నిరకాల అంటువ్యాధులు ప్రబలడం జరగదు. వర్షాకాలంలో కలరావంటివ్యాధులు, శీతాకాలంలో అట్లమ్మ, తడపర, గవదబిళ్ళలు, పోలియో వంటి అంటువ్యాధులు ఎక్కువ మందికి సంక్రమించడం జరుగుతుంది. అలాగే ప్రజలు నివసించే పరిసరాల పరిశుభ్రతబట్టి కూడా అంటువ్యాధులు ప్రబలడం ఆధారపడి ఉంటుంది.

మశూచి లక్షణాలు

గత కొలది సంవత్సరాలుగా మశూచివ్యాధి మనదేశంలో కనబడకుండా అయిపోయినా దాని గురించి జాగ్రత్తగా ఉండటం అవసరం. ఈనాటికీ చాలమంది అట్లమ్మని చూసి మశూచివ్యాధి అని భయపడేవాళ్ళు లేకపోలేదు. మశూచి వ్యాధికాని, అట్లమ్మగాని గాలిలో ప్రయాణించే వైరస్ క్రిములు ద్వారానే సంక్రమించడం జరుగుతుంది. మశూచివ్యాధి వచ్చేముందు జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గొంతునొప్పి, దగ్గు, ఛాతీలో నొప్పి ఎక్కువ అనిపిస్తాయి. తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటితో పాటు త్వరత్వరగా మొఖం మీదా, కాళ్ళు-చేతులు మీదా దట్టంగా మశూచి పొక్కులు లేవడం జరుగుతుంది. దాదాపు అన్ని పొక్కులు ఒకేసారి లేవడం, చీము పట్టినట్లు అవడం జరుగుతుంది. ఇదే అట్లమ్మలో అయితే ఈవ్యాధి పొక్కులు మొఖం మీద ఎక్కువ రావడం జరగకుండా ఛాతీ మీదనే ఎక్కువ రావడం జరుగుతుంది. మొఖం మీద, కాళ్ళ-చేతులు మీద తక్కువ వస్తాయి. ఇంకొక ప్రత్యేక విశేషమేమిటంటే మశూచి పొక్కులు చంకల్లో రావడం జరగదు. చంకల్లోవ్యాధి పొక్కులు కనబడితే అది మశూచి కాదనీ, కేవలం అట్లమ్మే అని తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా మశూచిలో ఉన్నంత జ్వరం, శారీరక బాధలు అట్లమ్మలో

ఉండవు. మశూచి వల్ల చాలా దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. కాని ఆట్లమ్మ విషయంలో అంత ప్రమాదకరమైన దుష్ఫలితాలు కనబడవు. ఈ రెండు వ్యాధులు కూడా రోగి తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు, మాట్లాడినప్పుడు వ్యాధి క్రిములు బయట గాలిలో ప్రవేశించి ఇంకొకరికి సంక్రమించడం జరుగుతుంది. అలాగే ఒంటిమీద ఉండే పొక్కులు నుంచి కూడా క్రిములు గాలిలో ప్రవేశించి ఇంకొకరికి ఈ వ్యాధులు రావడానికి అస్కారం ఏర్పడుతుంది.

ప్రమాదకరమైన తడపర వ్యాధి

మశూచి, ఆట్లమ్మ వలెనే తడపర వ్యాధి కూడా వైరస్ క్రిములు వల్లనే రావడం జరుగుతుంది. తడపరనే పొంగు జ్వరం అనీ, దద్దు కన బడడమనీ అంటారు. ఈ వ్యాధినే పల్లెసీమల్లో చిన్న అమ్మవారు పోశారని అంటూ ఉంటారు. మొదట్లోనే మనం చెప్పుకున్నట్లు ఇటువంటి వ్యాధులని అమ్మవారు అని అనుకోవడం అర్థంలేని విషయం. తడపర వచ్చినప్పుడు జ్వరంతోపాటు జలుబు, దగ్గు ఉంటాయి. కొంతమందిలో మొదట్లో కేవలం జలుబు మాత్రమే ఎక్కువ ఉండి, తరువాత నిదానంగా జ్వరం రావడం, శరీరంమీద దద్దులా కనబడటం జరుగుతుంది. దద్దుతో పాటు కళ్లు ఎర్రబడటం, కనురెప్పలు వాయడం, ఏమాత్రం వెలుతురుని చూచినా కళ్ళవెంట నీరు కారడం జరుగుతుంది. తడపరకి సంబంధించిన దద్దు ముందు చెవులవెనకా, నుదురు పైభాగాన్న కనబడుతుంది. తరువాత కొద్దిగంటల్లో శరీరమంతా ఎర్రగా దద్దు కనబడుతుంది. దద్దు కనబడటంతోపాటు జ్వరముకూడా పెరగడం జరుగుతుంది. తడపర వచ్చినప్పుడు సరిగ్గా చికిత్స పొందకపోయినట్లయితే చెవిలో చీము తయారవడం, బ్రాంకో న్యుమోనియా వంటి శ్వాసకోశవ్యాధులు రావడం, వాంతులు-విరోచనాలు అవడం జరుగుతుంది. అరుదుగా కొందరిలో ఈ వ్యాధి క్రిములు మెదడుకి సోకి వైరల్ మెనింజైటిస్ రావచ్చు. తడపర వ్యాధి కూడా ఒకరి నుంచి మరొకరికి అతి తేలికగా సంక్రమించే అంటువ్యాధి.

తడపర రాకుండా యాంటీ మీజల్స్ వాక్సిన్ ఉంది. కాని ఇంకా అది అందరికీ అందుబాటులో లేదు. అందుచేత తడపర వచ్చినప్పుడు రోగిని తక్కిన వారినుంచి వేరుచేసి దూరంగా ఉంచాలి. చక్కని గాలి-వెలుతురు వచ్చే గదిలో పరుండబెట్టాలి. డాక్టరుకి చూపించి తగిన చికిత్స చేయించాలి.

పిల్లల అంటువ్యాధులు

మశూచి, ఆట్లమ్మ, తడపరవంటి అంటువ్యాధులు అతి తేలికగా ఒకరి నుంచి మరొకరికి సంక్రమించడం జరిగితే గవద బిళ్ళలు కోరింత దగ్గు, డిఫ్తీరియా, పోలియో వంటి అంటువ్యాధులు అంత త్వరగానూ, అంత ఎక్కువ మందికి సోకడం జరగదు. అయినా ఈ వ్యాధులు కూడా గాలిలో ప్రయాణించే క్రిములద్వారా సంక్రమించడం జరుగుతుంది. కోరింతదగ్గు, డిఫ్తీరియా పోలియో వంటి అంటువ్యాధులు చిన్నపిల్లల్లో రావడం ఎక్కువ. ఇవి రాకుండా ముందే ఇంజక్షన్లు, చుక్కలమందు వాడినట్లయితే వాటికి పిల్లలు గురి కాకుండా చేసుకోవచ్చు. లేకపోతే డిఫ్తీరియా వంటి వ్యాధులవల్ల ప్రాణాపాయము కలుగుతుంది. అలాగే పోలియో వంటి వ్యాధుల వల్ల శాశ్వతంగా కాళ్ళు-చేతులు పడిపోయి జీవితం దుర్భరమై పోతుంది. పల్లెల ప్రాంతాల్లో పిల్లలకి కోరింతదగ్గు వచ్చి బాధపడుతూ ఉంటే మెడలో తాళ్ళు వేయించి వాటి ప్రభావం వల్ల వ్యాధి తగ్గిపోతుందని భావిస్తారు. ఇలా చేయడంవల్ల వ్యాధి తగ్గకపోగా, ఆ పిల్లవాడు దగ్గుతూ ఉండడంవల్ల ఇంకా మరెంతమందికో కోరింతదగ్గు రావడం జరుగుతుంది. ఆ దగ్గుతో పిల్లలు గింగరాలు తిరిగిపోవడమే కాకుండా, కొందరిలో శ్వాసకోశ సంబంధమైన, మెదడు సంబంధమైన దుష్ఫలితాలు సంభవించి ప్రాణాపాయంకూడా కలుగుతుంది. చిన్నతనంలోనే ట్రిపుల్ యాంటిజిన్ ఇంజక్షన్లు చేయించితే ఇటువంటి బాధాకరమైన అంటువ్యాధులు రావడానికి ఆస్కారమే ఉండదు.

ప్రమాదకరమైన ధనుర్వాతం

పల్లెల్లో నివసించేవారి ప్రధాన వృత్తి వ్యవసాయంగదా. వారు పొలాల్లో పనిచేస్తున్నప్పుడు కాళ్ళకి-చేతులకీ గాయాలవడం చాలా సాధారణమైన విషయం. ఇటువంటి విషయంలో వారు తగినచికిత్స పొందక పోతే ధనుర్వాతం రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. ధనుర్వాతం చాలా ప్రమాదకరమైన అంటువ్యాధి. ఈ వ్యాధిక్రిములు నేలలోను, జంతువులపేడలోనూ ఎక్కువగాఉంటాయి. ఒకొక్కసారి ఇది చాలాఎక్కువగా విజృంభించి ఎవరికైనా ఏమాత్రం గాయమైనా దానినుండి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఎంతోప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. సాధారణంగా ధనుర్వాతం కాలులో మేకు గుచ్చుకుంటేనే వస్తుందని భావిస్తారు. ధనుర్వాతం రావడానికి కాలులో మేకు గుచ్చుకుంటేనే రావాలని లేదు. ఏరకమైన గాయంతగిలినా, ఆగాయంద్వారా శరీరంలోకి ఈ వ్యాధి క్రిములుప్రవేశిస్తాయి. ధనుర్వాతం వచ్చినప్పుడు నోరు తెరువలేకుండా పళ్ళు బిగదీసుకుపోవడం ఒంట్లోని కండరాలు బిగదీసుకుపోయి వంపులు రావడం, చివరికి ఆ వంపులోనే ప్రాణాపాయం కలగడం జరుగుతుంది. అందుకని ఏ గాయం తగిలినా ముందే ఇంజక్షను చేయించుకున్నట్లయితే ధనుర్వాతం రాకుండా చేసుకోవచ్చు.

నివారణ మార్గాలు

ఈ విధంగా పల్లెవాసులు వ్యాధులు ఎందుకువస్తాయో, వాటివల్ల ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయో తెలుసుకున్నట్లయితే అంటు వ్యాధులు ప్రబలకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. తమపరిసరాలని శుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు. దోమలు-ఈగలు పెరగకుండా ఇంటిప్రక్కన ఉండే పేడదిబ్బలు, మురికిగుంటలు లేకుండా చేసుకోడం, మంచినీటి చెరువులు బావులు కలుషితం కాకుండా చేసుకోవడంఅవసరం. వీలైతే బావులు-చెరువుల్లోని నీరుని మరగబెట్టి త్రాగడం మంచిది. ముఖ్యంగా అంటు వ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు మంచినీరుని తప్పకుండా మరగబెట్టి చల్లార్చి

త్రాగవలసి ఉంటుంది. అలాగే మశూచివ్యాధి రాకుండానూ, కలరా రాకుండానూ టీకాలు-ఇంజక్షన్లు తప్పకుండా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అట్లమ్మ, పొంగువంటి వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు అమ్మవారు పోశారంటూ మందు వాడకుండా మూఢంగా ఊరుకోక, వెంటనే తగిన చికిత్సచేయించి, ఆ వ్యాధులు పెరగకుండా అరికట్టాలి. ఇటువంటి వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు రోగిని తప్పకుండా తక్కిన వారినుంచి దూరంగా ఉంచాలి. ఈ విధంగా అంటువ్యాధుల గురించి గ్రామీణులు శ్రద్ధ వహించినట్లయితే అంటు వ్యాధులను అతితేలికగా నివారించవచ్చు.

❋

వృత్తివల్ల వచ్చే జబ్బులు - నివారణ

వ్యాధుల గురించి చెప్పుకునేటప్పుడు కార్మికులకి వచ్చే వ్యాధుల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసి వుంటుంది. ఎందుకంటే వారికి అందరికీ వచ్చే వ్యాధులే కాకుండా, వారు చేసే వృత్తి బట్టి ప్రత్యేకమైన వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. వాటినే "ఆక్యుపేషనల్ డిసీజస్" లేదా వృత్తి రీత్యా వచ్చే వ్యాధులని అంటారు. ఉదాహరణకి గనులలో పనిచేసేవారూ, దుమ్ము-ధూళి ఎక్కువగా ఉండే దూది మిల్లులు, కాగితపు మిల్లులు, జనపనార మిల్లులు, చక్కెర మిల్లులు మొదలైన వాటిల్లో పనిచేసేవారు, సీసము, భాస్వరము తదితర రసాయనిక పదార్థములతో పని చేసేవారూ వేరువేరు వ్యాధులకి గురిఅవుతారు.

గనులలో పనిచేసే కార్మికుల విషయమే తీసు కున్నట్లయితే వారు భూగర్భంలో సరైన గాలి, వెలుతురులేని వాతావరణంలో పనిచేయవలసి ఉంటుంది. సరైన వెలుతురు గనులలోకి వచ్చే ఏర్పాటుగనుక చేయక పోయినట్లయితే లోపల పనిచేసే కార్మికులకి మైనర్స్ నిస్టిగ్మస్

అనే ఒక విధమైన కండ్ల జబ్బు వస్తుంది. దీనిని రాకుండా నివారించాలంటే ఓద్యుద్దీపాలు చాలా అవసరం. అలాగే ప్రతికార్మికునికి తగినంత వెలుగు నిచ్చే హెడ్ లాంప్ ఉండాలి. అంతేకాకుండా గనులలోకి పోయినకొలది గాలిలో ప్రాణవాయువు ప్రమాణం తగ్గి, "మిథేన్" మొదలగు విష వాయువులు ఎక్కువగావుండే ప్రమాదం ఉంది. ఇందువలన కార్మికులకి తలనొప్పి, తలత్రిప్పు, వికారం, గుండెదడ వస్తాయి. దీనిని నివారించాలంటే లోతుగా ఉండే గనులలోకి మంచి గాలిని పంపిస్తూ వుండాలి.

బొగ్గుగనులలో పనిచేసేవారికే గనిలోని ధూళి వల్ల "ఆంత్రకోసిస్" అనే ఒకవిధమైన ఊపిరితిత్తుల జబ్బు వస్తుంది, అందుచేత బొగ్గుగనులలో ఎప్పటికప్పుడు దుమ్ము-ధూళి బయటకు పంపబడేటట్లు శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

ఇక కాగితపు మిల్లులు, దూది మిల్లులు, రైస్ మిల్లులు, జనప నార మిల్లులు, సుగర్ ఫ్యాక్టరీల విషయం తీసుకుంటే అక్కడ కూడా దుమ్ము-ధూళి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకనే వీటిని "డస్ట్ ట్రేడ్స్" అని అంటారు. ఇటువంటి మిల్లుల్లో పని చేసే కార్మికులందరికీ వాటి ధూళి ఇంతో అంతో ఊపిరి తిత్తుల్లోనికిపోయే అవకాశం ఉంది. ఇలా ఊపిరితిత్తులలో పేరుకున్న ధూళి క్రమేపీ వాటిని క్షీణింపజేసి "న్యూమో కోనియోసిస్" అనే వ్యాధిని కలుగజేయవచ్చు. ఈ వ్యాధివచ్చిన కార్మికునికి దగ్గు మొదలవు తుంది. క్రమేపీ ఆయాసం వస్తుంది. ఒక దశలో ఊపిరి పీల్చుకోవడం కూడా అతికష్టమై ఉబ్బసపు రోగివలె బాధ పడవలసి వస్తుంది. దగ్గినప్పుడు నోటివెంట రక్తంకూడా పడవచ్చు. అంతే కాకుండా ఇటువంటి రోగి త్వరగా క్షయవ్యాధికి కూడా గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ధూళి వల్ల ఈ వ్యాధి రాకుండా సాధ్యమైనంత వరకు ఆయా పరిశ్రమల్లో ధూళి తయారు అవకుండా చూసుకోవడం, ఉన్న ధూళిని నీళ్ల చల్లి అణచడం, ఎప్పటి ధూళిని అప్పుడు ఇంజనీరింగ్ పద్ధతుల ద్వారా వెలు పలకి పంపించే ఏర్పాట్లు చేయడం అవసరం. కార్మికులు ప్రత్యేకమైన మాస్కుని ముక్కుకి అడ్డంగా కట్టుకోవడం ద్వారా ధూళిని ఊపిరి తిత్తుల లోకిఎక్కువగా ప్రవేశించకుండా నివారించవచ్చు. అంతేకాకుండా ఇటు

వంటి. పరిశ్రమలలో పనిచేసే కార్మికులు ఏ విధమైన అనారోగ్యాన్ని, దగ్గునీ, ఆయాసాన్ని అశ్రద్ధ చేయకుండా తమ ఫ్యాక్టరీ డాక్టరు చేత పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

జాగ్రత్త అవసరం

ధుమ్ము, ధూళి వచ్చే పరిశ్రమలలో పనిచేసే కార్మికులకి కేవలం ఊపిరితిత్తులకే కాకుండా ఇతరవ్యాధులు కూడా వస్తాయి. అక్కడ ఉండే ధూళివల్ల కీళ్ళజబ్బులు, చర్మవ్యాధులు రావడం చాలా సహజం. అంతే కాకుండా కొన్ని వ్యాధులని కలుగజేసే సూక్ష్మ క్రిములు ధూళిద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి కార్మికులని రోగగ్రస్తులని చేయవచ్చు. ఉదాహరణకి ఊలు, ఉన్ని పరిశ్రమలలో పనిచేసే కార్మికులకి కొన్నిసూక్ష్మ క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించి "ఆంత్రాక్స్" అనే వ్యాధిని కలుగజేస్తాయి. అలాగే టిటనస్ క్రిములు ఏ చిన్న గాయం నుంచి అయినా శరీరంలో ప్రవేశించి 'ధనుర్వాతం' రావచ్చు. అందుచేత కార్మికులు ఎంత చిన్నదైనా సరే, ఏ గాయాన్నికూడా అశ్రద్ధ చేయకుండా డాక్టరుకి చూపించి ధనుర్వాతం రాకుండా, చీము పట్టకుండా తగిన చికిత్స చేయించుకోవాలి.

రసాయనిక పదార్థాలవల్ల హాని

రసాయినిక పదార్థాలవల్ల కూడా కార్మికులకి కొన్ని వ్యాధులు వస్తూ వుంటాయి. కొన్ని పరిశ్రమలలో సీసము, భాస్వరము, పాదరసము, ఆర్సెనిక్ మొదలైన రసాయనిక పదార్థాలని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. వీటిని కెమికల్ పాయిజన్స్ అని అంటారు. ఈ రసాయనిక పదార్థాలు ధూళిరూపంలో గాని, ఆవిరిరూపంలోగాని, మరి ఏ ఇతర రూపములలోగాని చర్మము, ముక్కు, నోటిద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి వాటి విషపరిణామాలని దేహంలో కలుగ జేయవచ్చు. సీసపు పరిశ్రమనే తీసుకున్నట్లయితే, ఈసీసపుము పైపులు తయారుచేయుటలోను, పెయింట్లు తయారుచేయుటలోను, బట్టలకు రంగులువేసే పరిశ్రమలలోను, బ్యాటరీలు

తయారుచేసే సంస్థలలోను, ప్రింటింగు ప్రెస్సులలోను ఉపయోగించబడు తుంది. ఇదిగనుక కార్మికుని శరీరంలోకి ప్రవేశించినట్లయితే "ప్లంబిజమ్" అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఈ వ్యాధి సోకిన కార్మికులకి సరిగ్గా ఆకలి వుండదు. కడుపు నొప్పి తరచు వస్తుంది. మలబద్ధకం ఉంటుంది. నోటి చిగుళ్ల మీద నీలిరంగు మచ్చలు ఏర్పడతాయి. నరాల బలహీనత వచ్చి చివరికి "ఎన్‌సెఫాలోపతి" అనే మెదడుజబ్బుకూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కార్మికుల స్త్రీలలో ఈ వ్యాధి వచ్చినట్లయితే తరచు గర్భస్రావంకూడా కలుగుతుంది. కార్మికులు తగినజాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లయితే ఈ జబ్బు రాకుండానే నివారించుకోవచ్చు. అందుకు సీసము వాడబడే పరిశ్రమలలో పనిచేసే కార్మికులు పని అయిపోగానే శరీరాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ముఖ్యంగా చేతులు, చేతి గోళ్ల విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధవహించాలి. నోటినికూడా పరిశుభ్రంగా శుభ్రపరచుకున్న తరువాతగాని భోజనానికి ఉపక్రమించకూడదు. అలా చేయక పోయినట్లయితే చేతి గోళ్ళను, చేతులలోను, నోటిలోనూ ఉన్న సీసపుధూళి జీర్ణకోశంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. భోజనంచేసే స్థలం పనిచేయు స్థలానికి, అంటే సీసపుధూళికి సాధ్యమైనంత దూరంలో ఉండాలి. పాలు ఎక్కువగా త్రాగడంవల్ల కూడా కార్మికులు ఈ వ్యాధి రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

భాస్వరంవల్ల ప్రమాదం

సీసములాగే భాస్వరము ఆరోగ్యానికి హాని కలుగజేస్తుంది. భాస్వరము ప్లాసిక్ ఇండస్ట్రీలోనూ, కొన్ని క్రిమినాశక మందులు తయారుచేయు సంస్థలలోనూ, ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. భాస్వరము కనుక శరీరములోకి పోయినటయితే అది ఎముకలకు, నరాలకి హాని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా దవడ ఎముక కుళ్ళిపోవడం జరుగుతుంది. ఈ పరిశ్రమలో పనిచేసేవారు పంటి వ్యాధులు లేకుండా చూసికోవడం చాలా అవసరం. ఎందుచేతనంటే భాస్వరం అనారోగ్యకరమైన దంతం ద్వారా

దవడ ఎముకలకి చేరుకొని హాని కలుగజేస్తుంది. పారథాన్, టెట్రా ఇథల్, పైరో ఫాస్ఫేట్ వంటి క్రిమి నాశక మందులలో కూడా భాస్వరం ఉంటుంది. వీటిల్లోనే కాకుండా "ఎండ్రిన్" మొదలగు క్రిమినాశక మందులలో భాస్వరం ఉంటుంది. ఇందువల్ల వ్యవసాయ కార్మికులకి ప్రమాదం ఉంది. ఎందుకంటె ఈ క్రిమినాశక మందులు తయారు చేసే టప్పుడూ, పొలాల్లో చల్లేటప్పుడూ అవి ముక్కు ద్వారానూ, నోటి ద్వారానూ, చర్మం ద్వారానూ శరీరం లోనికి ప్రవేశించి విషపరిణామాలని కలుగ జేస్తాయి. ఎక్కువ మోతారులో ఈ మందు గనుక శరీరంలోకి ప్రవేశించినట్టయి ఆ వ్యక్తికి వెంటనే వికారము, కడుపులోనొప్పి, తల త్రిప్పడం, వాంతులు మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తరువాత నరాల వ్యవస్థ కూడా దెబ్బతిని ఒక విధమైన మూర్ఛలాగా కాళ్ళ-చేతులు కొట్టు కోవడం జరుగుతుంది. త్వరలోనే రోగికి స్పృహతప్పి ప్రాణాలు పోవడం కూడా జరగవచ్చు.

మాస్క్ అవసరం

ఈ రసాయనిక పదార్థాలతో సంబంధమున్న ప్రతికార్మికుడు అది తన శరీరంలోకి పోకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముక్కు ద్వారానూ, నోటిద్వారానూ లోనికి పోకుండా మొఖానికి మాస్క్ ధరించాలి. చర్మంద్వారా లోనికిపోకుండా తగిన రక్షణ కలిగిన దుస్తులుధరించాలి.

రేడియోయాక్టివ్ పదార్థాలవల్ల హాని

ఎక్స్‌రేలు మొదలైన రేడియోయాక్టివ్ పదార్థాలవద్ద పనిచేసేవారికి రేడియోషన్ సిక్‌నెస్ వస్తుంది. రేడియేషన్ గనుక ఎక్కువ సోకినట్లయితే కేన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా వుంది. 'లుకీమియా, అనే ఒక రకమైన బ్లడ్‌కేన్సర్ కూడా వీరిలో ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం వుంది. నాగసాకి, హిరోషిమా నగరాలలో అణుబాంబులవల్ల కలిగిన రేడియోధార్మిక శక్తి వల్ల ఆ ప్రదేశాలలో కేన్సర్, లుకీమియా ఎంత ఎక్కువమందికి వచ్చి

ఎంత బాధపడిందీ మనకి తెలిసిన విషయమే. కనుక రేడియో యాక్టివ్ పదార్థాలతో పనిచేసే ప్రతి వ్యక్తి సాధ్యమైనంత వరకు తనకు రేడియేషన్ లేకుండా చూసుకోవాలి. అందుకోసమై పెట్టబడిన అన్ని నియమాలను కార్మికులు పాటించాలి. తగినంత రక్షణ ఇచ్చే లెడ్ యాప్రాన్స్ ధరించాలి.

కోల్ తార్ తో సంబంధం ఉన్న కార్మికులకి కూడా అంటే తారురోడ్లు వేసే కార్మికులు, కోల్ తార్ డిస్టిలరీస్‌లో పనిచేసే కార్మికులు ఒక విధమైన చర్మపు కేన్సర్‌కి గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అది రాకుండా చూసుకోవాలంటే వారు చర్మానికి తగు రక్షణ ఇచ్చే దుస్తులు ధరించాలి. చర్మాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

నిరంతరం జాగరూకులై ఉండాలి

ఈ విధంగా కార్మికులకి వారుచేసే వృత్తి బట్టి వేరు వేరు వ్యాధులు రావడం జరుగుతుంది. అందుకని కార్మికుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అటు యాజమాన్యం, ఇటు ప్రభుత్వం కూడా తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ప్రభుత్వంవారు "ఎంప్లాయీస్ స్టేట్ ఇన్సూరెన్సు స్కీమ్"ని చేపట్టి కార్మికులకి తగిన ఆరోగ్య రక్షణ కల్పిస్తున్నారు. కొన్నిచోట్ల కార్మికులకు ప్రత్యేకమైన సదుపాయాలతో కూడిన వైద్యశాలలు నిర్మించారు. వాటిని ఉపయోగించుకోవడం కార్మికుల హక్కు. ప్రతీ కార్మికునికీ కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి అయినా పూర్తి ఆరోగ్య పరీక్ష అవసరం. ఈ విషయాన్ని ఏ కార్మికుడూ అశ్రద్ధ చేయక తమ డాక్టరు దగ్గర పరీక్ష చేయించుకోవాలి. అందువల్ల కార్మికులు గురయ్యే వ్యాధిని ప్రథమ దశలోనే కనుగొని నివారించడానికి తగు అవకాశం కలుగుతుంది. అటువంటి వ్యాధులు రాకుండా చేసుకోవడానికీ తగిన వైద్య సలహా కూడా లభిస్తుంది.

*

నరాల జబ్బులు -

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

పొగాకు కంపెనీలో పనిచేస్తున్న పోతురాజుకి ప్రొద్దుపొడిచినా కన్ను చూపుమాత్రం మసకమసకగానే ఉంటోంది. ఇంతా చేస్తే అతనికి పట్టుమని నలభై సంవత్సరాలైనా లేవు. కాని అప్పుడే కళ్ళకి మసక, దగ్గర చూపుకే కరువు, పనిచేయడానికి ఇబ్బంది కలిగింది. ఎందుకనీ? ఇంతకాలం నిర్లక్ష్యం చేసిన పోతురాజు చివరికి తన ఫ్యాక్టరీ డాక్టరు దగ్గరకే వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకున్నాడు. ఫ్యాక్టరీ డాక్టరు అతన్ని పరీక్షచేసి పొగాకు ఫ్యాక్టరీలోని దుమ్ము అతని కళ్ళల్లోని నరాలని దెబ్బతీసిందని చెప్పాడు. ఆ మాటవిన్న పోతురాజుకి చాలా ఆశ్చర్యం కలిగింది. కాని అది నిజం. ఇటువంటి పరిస్థితినే Tobacco amblyopia అంటారు. పొగాకుని ఎక్కువగా నమిలినా, త్రాగినా, చివరకి పొగాకు దుమ్ముకి ఎక్కువ గురిఅయినా కళ్ళనరాలకి బలహీనతవచ్చి చూపు తగ్గిపోవడమో, అంధత్వం రావడమో, జరుగుతుంది. అందుకని ముఖ్యంగా పొగాకు ఫ్యాక్టరీలలో పనిచేసే కార్మికులు కళ్ళచూపులో మార్పువస్తున్నా, కళ్ళు మండడం ఎక్కువగా ఉంటున్నా వెంటనే ఫ్యాక్టరీ డాక్టర్‌కి చూపించి తగిన చికిత్స పొందడం అవసరం.

త్రాగుడువల్ల కలిగే నరాల జబ్బులు

ఈ విధంగా వృత్తిబట్టి కళ్ళకి సంబంధించిన నరాలజబ్బు కొందరికి వస్తే, మరికొందరి విషయం మరోలా ఉంటుంది. కాకపోతే మరేమిటి? జూట్‌మిల్లులో పనిచేస్తున్న జోగయ్యకి ఓ రెండు గ్లాసులు నాటుసారా త్రాగితేగాని ఆ రాత్రికి నిద్రపట్టదు. అది పడితేచాలు, ఇక ఆరాత్రికి అన్నమే అవసరం లేదు. ఇలా కొంతకాలం సాగిన జోగయ్యకి నిదానంగా

కాళ్ళు చేతులకు తిమ్మిర్లు ప్రారంభమైనాయి. మోకాళ్ళ కండరాల గురించి ఇక చెప్పనే అవసరంలేదు. ఒకటే ఇదిగా గుంజేయడం, నమిలేయడం ఉన్నాయి. అరచేతులూ, పాదాలూ ఒకసారి బాగా వేడిగా అనిపిస్తే, మరొకసారి చన్నీటి కుండలాగా చల్లగా అనిపిస్తాయి.

అంతేకాదు, జ్వరం లేనిదే జ్వరంఉన్నట్లు అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఫుల్‌గా త్రాగకపోతే నిద్రరాదు. నిద్రపోకపోతే కాళ్ళు, చేతులు వణుకుతున్నట్లు ఉంటాయి. ఇలా బాగా నరాల బలహీనత వచ్చేయబట్టేమో, చేతిలో ఉన్నట్లు అనిపించక పడిపోవడం జరుగుతోంది. కాళ్ళు భూమిమీద ఆనివున్నా గాలిలో తేలిపోతున్నట్లు అనిపిస్తూఉంది. ఇది ఇలా ఉండగా నిన్న జరిగిన విషయం ఇవాళ గుర్తుఉండడం లేదు. "జోగయ్యా! నీకు నరాలజబ్బు అంతా కేవలం త్రాగుడు వలనేకదా, త్రాగుడు మానేయకూడదూ?" అని ఎవరైనా అడిగితే "దొరలే తాగంగాలేంది, నాను తాగితే జబ్బా? నాను తాగకుంటే ఈ కట్టాలన్నీ మరిచేది ఎలాగయ్యా?" అని అంటాడు. మద్యం జోగయ్య త్రాగినా, ఇంకెవరు త్రాగినా నరాల జబ్బులు రావడం తథ్యం. అయితే జోగయ్యలాగా కాకుండా మద్యం సేవిస్తూనే ఎక్కువగా విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు తీసుకుంటే వారిలో ముందు చెప్పుకున్న లక్షణాలు తక్కువగా కనబడతాయి.

మధుమేహం

కొందరి నరాల జబ్బుకి త్రాగడం కారణమయితే మరికొందరికి మధుమేహం కారణమవుతుంది. మధుమేహం వ్యాధినే సుగర్ కంప్లైంట్ అనీ డయబిటిస్ అని అంటారు. మధుమేహం వ్యాధిఉన్న వాళ్ళు ఆహారములో పిండి పదార్థం తగ్గించి తీసుకోకపోతేను, తీపిపదార్థాలు మానివేయకపోతేనూ ఆ వ్యాధివల్ల నరాల బలహీనత కలుగుతుంది. దీనివల్ల కాళ్ళు చేతులు తిమ్మిర్లు, మంటలు ఉంటాయి. నడవాలంటే నీరసం, అలసట వస్తాయి. అంతేకాదు కండరాలు ఎంతో నొప్పిగా ఉంటాయి. అయితే ఈ

వ్యాధి ఉన్నవాళ్లమందులు రోజూ వేసుకుంటూ, ఆహారంలో జాగ్రత్తగా ఉంటే నరాల జబ్బులు రాకుండా చక్కగా కాపాడుకోవచ్చు.

న రా ల బ ల హీ న త

సీసం పరిశ్రమలో పనిచేసేవాళ్ళకీ, అచ్చు ఆఫీసుల్లో పనిచేసే వాళ్ళకీ సీసంవల్లకూడా నరాల బలహీనత రావడానికి అవకాశముంది. ఈవిధంగా మద్యం తాగడంవల్ల కానివ్వండి, మధుమేహంవల్ల కానివ్వండి, సీసంతో పనిచేయడంవల్ల కానివ్వండి, ఇతరవ్యాధులవల్ల కానివ్వండి వచ్చే నరాల బలహీనతని Peripheral neuritis అని అంటారు. వీటికి సంబంధించిన లక్షణాలు కనబడగానే డాక్టర్‌కి చూపించి తగిన విధంగా చికిత్స పొందకపోతే సంతకం చేయడానికి కూడా చేయివణకడం జరుగుతుంది.

స యా టి కా వ్యా ధి

ఫాతిమా తన ఈ పదేళ్ళ సర్వీసులో పట్టుమని పదిరోజులైనా సెలవు తీసుకుని ఎరుగదు. కాని అనుకోకుండా ఆమెకు ఒక కాలు పైనుంచి క్రిందిదాకా గుంజేయటం ప్రారంభమైంది. పది అడుగులు నడిచే సరికల్లా నరం లాగేసి నొప్పిపుట్టడం జరుగుతోంది. ఇక ఒక అడుగుకూడా ముందుకి వేయలేక చతికిలపడి కూర్చుంటోంది. డాక్టరు ఆమెను పరీక్షచేసి అది Sciatica అనీ, కనీసం ఆరు వారాలైనా తిరగకుండా పడుకోవాలనీ సలహా ఇచ్చాడు.

నిజమే మరి, ఇటువంటి నరాల జబ్బు వచ్చినప్పుడు ఏమాత్రం ఆ మనిషి లేచి తిరగకుండా కొన్ని వారాలపాటు ఒక బల్ల మీద వెల్లకిలాపడుకోవాలి. ఇలా పడుకుంటే ఇటువంటి నరాలజబ్బు చాలావరకు తగ్గిపోతుంది: కొద్దిగా తగ్గగానే మాత్రం నొప్పి తగ్గిపోయింది కదా అని లేచి తిరిగితే మళ్లీ నరాలు గుంజేయడం, కాలు తిమ్మిరి ఎక్కడం తథ్యం. ఒకొక్కసారి Sciatica నరాలజబ్బు వెన్ను

పూసలోనిదింక కొస్త తొలగడం వల్లగాని, వెన్నుపూసలో కణితిఏర్ప డడంవల్లగాని; ఇంకా ఇతర కారణాలవల్లగాని కలగవచ్చు. అందుకని డాక్టరు చేత పూర్తిగా పరీక్ష చేయించుకొని తగిన చికిత్స పొందాలి. పూర్తిగా మూలపడే వరకు మొండిగా తిరిగితే నష్టమే జరుగుతుంది.

పక్షవాతం

నరాల జబ్బులు రాకుండా ఒకొక్కసారి గమ్మత్తుగానే ఉంటాయి. కొందరిలో అప్పుడప్పుడు కొస్త తల తిరిగినట్లు అనిపిస్తూఉంటుంది. అదేదో పైత్యం వల్లనే అనుకుని ఊరుకుంటే ఆకస్మాత్తుగా మెదడులో రక్తనాళాలు దెబ్బతిని ఒక వైపు చెయ్యీ-కాలూ పడిపోవడానికి అవకాశం ఉంది. ఇలా జరగకుండా ముందే జాగ్రత్తగా పరీక్షచేయించుకుని మందు వాడినట్లయితే పక్షవాతం లాంటి నరాల జబ్బులకి గురికావడం జరుగదు కదా. పక్షవాతంవచ్చినపుడు కొందరు నెలల తరబడి కదలలేక మంచం లోనే ఉండిపోతారు. అటువంటప్పుడు శరీరం మంచానికి ఆనిన చోటల్లా పుండ్లు పెద్దపెద్దవి పడిపోతాయి. అలా జరిగినప్పుడు వ్యాధికంటే ఈ పుండ్లబాధ భరించలేనంతగా తయారవుతుంది.

అందుచేత పక్షవాతం వచ్చిన రోగిని తరచు అటూ ఇటూ త్రిప్పుతూ ఉండాలి. శరీరం శుభ్రంగా లోషన్ నీళ్లతో తుడిచి పౌడరు రాస్తూ ఉండాలి. దానితో పుండ్లు పడకుండా చేయవచ్చు. అలాగే రోగికి పక్షవాతం వచ్చిన కాలునీ, చెయ్యినీ తరచు ముడుస్తూ జాచుతూ రోజుకి అనేకసార్లు వ్యాయామంచేయిస్తూ ఉండాలి. లేకపోతే పక్షవాతం వచ్చిన శరీరభాగం అధీనంలోకి వచ్చే బదులు, సాగకుండా ముడుచుకుని పోయే ప్రమాదం.

పోలియో

పెద్దవాళ్లల్లో వచ్చే పక్షవాతం లాంటిదే పిల్లలలో వచ్చే పోలియో వ్యాధి. చంటిపిల్లలకి మూడు, నాలుగు, ఐదునెలలలో పోలియో చుక్కలు

వేయిస్తే ఈ వ్యాధి ప్రమాదంనుండి తేలికగా రక్షణ కల్పించవచ్చు. పోలియోవచ్చి కాస్త కోలుకుంటున్న పిల్లలకి కూడా కాలూ-చెయ్యి తరచు ముడవడం, జాచడం జేయాలి. ఫిజియో థిరపీ వల్ల నరాల జబ్బులకు కొంతవరకు ప్రయోజనం ఉంటుంది.

లెప్రసీ

ఇది ఇలా ఉండగా లింగమ్మకి నిప్పులో కాలు వేస్తే అది పుండు పడేవరకు తనకి లెప్రసీ ఉందని తెలియనే తెలియదు. లెప్రసీ ఉన్నవాళ్లకి నరాలు మొద్దుబారి పోయినట్లు అవుతాయి. చివరికి నిప్పు వేడికూడా తెలియని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇదే విధంగా ఎదురుదెబ్బలు తగిలి రక్తం చిందుతూంటేతప్ప దెబ్బ తగిలిందని తెలియదు. మరి అంత స్థితివచ్చే వరకు ఆగకుండా నరాల తిమ్మిర్లు అనిపించగనే డాక్టరుకి చూపించి మందువాడి జాగ్రత్త పడవచ్చు.

సిఫిలిస్

సుఖ వ్యాధులలో ఒకటైన సిఫిలిస్ వల్లకూడా నరాల బలహీనతలు వస్తాయి. ఈ వ్యాధికి పూర్తిగా చికిత్స పొందకపోతే అరుదుగా కొందరిలో వెన్నుపూసలోని నాడీమండలం దెబ్బతింటుంది. దానివల్ల ముందుగా నడుములో నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. తరువాత మూత్రం బిగ పట్టినట్లు అవుతుంది. నిదానంగా రెండు కాళ్లూ బలహీనమైపోయి చచ్చుబడినట్లు అవుతాయి. ఇలా కేవలం సిఫిలిస్‌లోనే కాదు, ఇతరత్రా వెన్నుపూసలో కణుతులు ఏర్పడినా జరగడానికి అవకాశం వుంది.

విచిత్రమైన నరాల జబ్బులు

ఇవేవీ కారణాలు కాకుండా కొందరిలో కేవలం మూతిఒక్కటే వంకరపోవడం జరుగుతుంది. అటువంటప్పుడు నోట్లో నీళ్ళు పోసుకుని మింగబోతే మూతిప్రక్కనుంచి కారిపోవడం జరుగుతుంది. మాట

స్పష్టంగా వుండదు. ఇలా మూతివంకర పోవడమనేది చల్లగాలికి గురి అయ్యేవారిలో ఎక్కువ కనబడుతుంది. అందుకని ముఖాన్ని కొంతవరకు చల్లగాలి తగలకుండా కప్పి ఉంచుకోవడం అవసరం. మూతి వంకర అయితే దిగులుపడి కూర్చోకుండా వెంటనే డాక్టరుకి చూపించుకుంటే చాల వరకు ఫలితం ఉంటుంది.

కొందరికి మెడ దగ్గర నుంచి చెయ్యివరకు నరాలు బాగా గుంజేసినట్లు నొప్పిగా ఉంటుంది. ఇటువంటివారు తలవంచుకుని పనిచేసుకుంటూ ఉంటే మరింత నొప్పి కలుగుతుంది. దీనికి కారణం వెన్నుపూసల ఒత్తిడి నరాల మీద కలగడమే. ఇటువంటి వాళ్ళు మెడకాస్త నిటారుగా ఉంచి పనిచేయడం, ఎక్కువగా ఇటూ-అటూ తలత్రిప్పకుండా ఉండడం చేయాలి. ఇంకా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు డాక్టరు సలహాపై ఇతర పద్ధతులు అవలంబించాలి.

కొందరు పిల్లలు వాళ్ళకి తెలియకుండానే కాలుఎగరెయ్యడం, చెయ్యిఆడించడం, మెడత్రిప్పడం చేస్తూఉంటారు. ఒక్కొక్కసారి వెక్కిరించినట్లు మూతి వంకర త్రిప్పడం ఉంటే, మరొకసారి "ఏం సరే నంటావా" అని, కన్ను కొట్టినట్లు జరుగుతుంది. కొందరు పిల్లలయితే వారి తల్లిదండ్రులతో తిట్లుకూడా తింటూఉంటారు. ఎందుకంటారేమో ఉన్నట్లుండి చేతిలో ఉన్న వస్తువుని అది ఎంత విలువైనదైనాసరే క్రిందికి జారవిడిచేస్తూ ఉంటారు. ఇంతాచేస్తే అది అశ్రద్ధవల్లాకాదు; చేయాలని చేసిందీకాదు; అది వాళ్ళల్లో ఉన్న నరాల బలహీనత వల్లనే. దీనినే Rheumatic chorea అని అంటారు. ముఖ్యంగా ఇటువంటి నరాల బలహీనత బీదపిల్లల్లో 5 నుండి 15 సంవత్సరాల వయస్సుగల వారిలో కనబడుతుంది. ఇటువంటి నరాల బలహీనతకి వెంటనే చికిత్స చేయిస్తే చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే నరాల బలహీనత పెరగడం అటుంచి, గుండెకూడా బలహీన మవుతుంది.

ఈవిధంగా ఎందరో వ్యక్తులకి రకరకాల నరాల జబ్బులు కన బడుతూ ఉంటాయి. ఎవరికైనాసరే, దేనివల్లనైనా కానివ్వండి నరాల బలహీనతవస్తే దానికి ముందుగానే జాగ్రత్త పడితే ఎన్నోదుష్ఫలితాలు కలుగకుండా చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, మంచి అలవాట్లు, మంచి ఆహారం తీసుకుంటే నరాల జబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

❋

సెక్స్ హార్మోన్లు – వాటి ప్రాముఖ్యత

అందరి తల్లుల పిల్లల విషయం వేరు, ప్రత్యేకంగా అన్నపూర్ణమ్మ గారి పిల్లల విషయం వేరు. ఎందుకంటే అన్నపూర్ణమ్మ గారి పెద్దమ్మాయి నీలిమ 22 సంవత్సరాలు వచ్చేదాక పుష్పవతి కానేకాలేదు. ఎలా గయితేనేం నీలిమ పుష్పవతి అయిందని అన్నపూర్ణమ్మగారు సంతోషిస్తూ ఉండగా, చివరిఅమ్మాయి అమ్మాజీ ఆరుఏళ్ళు నిండకుండానే రజస్వల అయింది. అమ్మాజీలో కలిగిన ఈ వైపరీత్యం అన్నపూర్ణమ్మగారిని కలవరపరచింది. వీరిద్దరి సంగతి ఇలా ఉండగా ఇంటర్మీడియట్ చదువు తున్న ఇందిరకి మగరాయుడులాగా మీసాలు వచ్చాయి. వీరందరూ ఇలా ఉంటే మధ్యఅమ్మాయి మధుమతికి మొఖంనిండా మొటిమలే. మరి అన్నపూర్ణమ్మగారికి ఆందోళన కలగకుండా ఎలా ఉంటుంది? కాని వాళ్ళలో ఉన్న సెక్సు హార్మోన్లు ఇంతపని చేస్తున్నాయని ఆమెకేం తెలుసు?

హార్మోన్ల ప్రాధాన్యత

పుట్టుకలోనే స్త్రీ పురుష తేడా ఏర్పడినప్పటికీ బాల్యావస్థదాటి యౌవనంలోకి ప్రవేశించే సమయానికి స్త్రీ పురుష సెక్సు భేదాలు స్పష్టంగా

కనబడతాయి. స్త్రీ స్త్రీగా కనబడాలన్నా పురుషుడు పురుషుడుగా కనబడాలన్నా ఈ సెక్సు హార్మోన్లే కారణం. స్త్రీలోగాని, పురుషునిలోగాని వారి వారి సెక్సు హార్మోన్లు సరిగ్గా లేనపుడు వారిలో అనేక శరీర మానసిక మార్పులు ఏర్పడతాయి. ఈ సెక్సు హార్మోనుని తయారుచేసే గ్రంధులని వైద్యభాషలో Gonads అని అంటారు. సెక్సు హార్మోన్లని ఉత్పత్తిచేసే ఈ గ్రంధులని మెదడులో ఉండే పిట్యూటరీగ్రంధి కంట్రోలుచేస్తూ ఉంటుంది.

స్త్రీలలో సెక్స్ హార్మోన్లు

ముందు స్త్రీలలో ఉండే సెక్సు హార్మోన్లు వాటి ప్రభావం గురించి తెలుసుకుందాం. స్త్రీ రజస్వల అయ్యేసమయం నుంచే ఆమెలో సెక్సు హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ సెక్సు హార్మోన్లు ముఖ్యంగా ఆమెలో ఉండే అండాశయాలు అంటే Ovaries నుంచి తయారౌతాయి. స్త్రీ రజస్వల కావడానికి రెండు సంవత్సరాలముందు పిట్యూటరీ గ్రంధి నుండి వెలువడే ఒకహార్మోను అండాశయాలకి సెక్సు హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి ఉత్తేజపరచడం ప్రారంభిస్తుంది. దీనిఫలితంగా స్త్రీలల్లో మొట్టమొదటిగా వెలువడే సెక్సు హార్మోన్లు ఈస్ట్రోజన్. ఈ హార్మోను ప్రభావ ఫలితంగా స్త్రీ జననేంద్రియాలు పరిపక్వత చెందుతాయి. ఎదిగే యువతికి ఉండవలసిన లక్షణాలు కనబడ నారంభిస్తాయి. మానసిక పరిపక్వత చెందుతూ కామవాంఛలు ప్రారంభమవుతాయి. ఇక మొదటి బహిస్టుస్రావంతో ఆ స్త్రీ "పెద్దమనిషి" అయిందని దాంపత్య జీవితానికి అర్హురాలుగా గుర్తించడం జరుగుతుంది.

రూపురేఖలకు తోడ్పాటు

స్త్రీలో మొదట తయారయ్యే సెక్సు హార్మోను ఈస్ట్రోజన్ అయినా తరువాత నుంచి తయారయ్యే మరొక సెక్సు హార్మోను ప్రొజస్టెరోన్. ఈ రెండుహార్మోన్లు శారీరకంగా మానసికంగా స్త్రీని స్త్రీగా చక్కగా తీర్చి

దిద్దుతాయి. ప్రక్కింటి బసవమ్మకి ఏ కారణం లేకుండా తరచూ గర్భిణీలు పోతున్నాయన్నా, ఇంటిలోని మాణిక్యానికి బహిష్టులు సరిగ్గారాకుండా ఉంటున్నాయన్నా బహిష్టులో అధిక రక్తస్రావం అయిపోతోందన్నా, ఇంకొకరికి బహిష్టులో రక్తస్రావం చాలా తక్కువ అవుతోందన్నా, వీటన్నింటికీ సెక్సు హార్మోన్లయిన ఈస్ట్రోజన్ ప్రొజస్టరోనులు సక్రమంగా ఉండకపోవడమే ముఖ్యకారణం. అలాగే యవ్వనం తొంగిచూస్తున్న యువతి నున్నటి బుగ్గలమీద మొటిమలు మొరటుగా కనబడడానికి ఆమెలో ఎక్కువగా ప్రొజస్టరోన్ హార్మోను తయారవడం ముఖ్యకారణం.

హార్మోన్ల లోపంవల్ల వచ్చు నష్టాలు

కొందరి ఆడవాళ్ళలో అండాశయాలనుంచి సెక్సు హార్మోన్లు ఉత్పత్తి లేకపోయేసరికి అసలు స్త్రీ రజస్వల కాకపోవడం జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా జననేంద్రియాలు చిన్నపిల్లలకి మాదిరిగానే ఉండిపోతాయి. వక్షోజాలు పెరగవు. ఎముకల ఎదుగుదల, కండరాల ఎదుగుదల ఉండవు. ఆ వయస్సుకి ఉండవలసిన మానసిక పరిపక్వత వుండదు. కామవాంఛలు గాని, పురుషుని ఎడల ఆసక్తిగాని వుండవు. సెక్సు హార్మోన్ల లోపం వల్ల ఇలావుంటే అయిదు సంవత్సరాల వయస్సులోనే రజస్వల అవడం, వెంటనే పురుషసంపర్కంతో గర్భందాల్చి బిడ్డని కన్న సంఘటనలుకూడా వైద్య చరిత్రలో వున్నాయి. ఇంత చిన్న వయస్సులోనే రజస్వల అయినా సెక్సు హార్మోన్ల ప్రభావంవల్ల శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి పెద్దవాళ్ళలో వలెనే వీళ్ళకి వుండడం జరుగుతుంది.

బహిష్టు ఆగిపోయే దినాల్లో

యవ్వనం తొలి దశల్లో స్త్రీలలో సెక్సు హార్మోన్ల ప్రభావం ఇలా ఉంటే బహిష్టులు ఆగిపోయేదినాల్లో వీరిపరిస్థితి కొందరిలో మరింత విచిత్రంగా ఉంటుంది. అందుకనే 45 సంవత్సరాలు వచ్చిన అనసూయమ్మ గారి పరిస్థితి చూడటానికి అయోమయంగా, ఆందోళనకరంగా ఉంటుంది.

ఆవిడికి క్షణంలో ఒంట్లోనుంచి వేడివేడి పొగల్లు వచ్చేసినట్లు ఉండటం ఇంతలోనే చలివేసినట్లు అనిపించడం, అంతలో చెమటలు కారిపోతూ ఉండటం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలాగ రోజులో అనేకసార్లు జరుగుతూ ఉండటం, దానితోపాటు గుండెదడ వచ్చేయడం, కాళ్లు చేతులు లాగేయడం ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు ఇలావుంటే మహాలక్ష్మకి ఇదివరకు ఎప్పుడూ లేనంత చిరాకు, కోపం వుంటున్నాయి. నఖశిఖపర్యంతం ఎప్పుడూ ఏదో ఒక కంప్లైంటు వుంటూనే వుంటుంది. దీనికితోడు ఏపని చేయడానికి ఓపికా వుండదు, ఆసక్తి వుండదు. ఇవన్నీ చూస్తే ఏదో పెద్ద జబ్బుగా అనిపిస్తుంది కాని, వాస్తవానికి అలాంటి గొప్ప జబ్బేమీ కాదు. దీనికంతటికీ కారణం వయస్సు పెరుగుతున్నకొద్దీ శరీరంలో సెక్సు హార్మోన్లు తక్కువ అయిపోవడంవల్ల, శారీరకంగా, మానసికంగా వచ్చే విపరీత పరిణామాల ప్రతిబింబమే. దీనికి కేవలం సెక్సు హార్మోను ఈస్ట్రోజన్ బిళ్లలరూపంలోగాని, ఇంజక్షన్ రూపంలోగాని ఇచ్చినట్లయితే చాలా త్వరగా ఇవన్నీ సర్దుకుపోతాయి.

పురుష సెక్సు హార్మోన్లు

స్త్రీలలో సెక్సు హార్మోన్ల సంగతి ఇలా ఉంటే పురుషుల్లో సెక్సు హార్మోన్లు చాలా వింతలు చేస్తూ వుంటాయి. అందుకనే మహాలక్ష్మమ్మగారి చిన్నబ్బాయి సంగతి విచిత్రంగా వుంటుంది. మహాలక్ష్మమ్మగారు వారి చిన్నబ్బాయిని ముద్దుగా "చంటీ" అని పిలుచుకుంటూ వుండేవారు. కాని ఆమెకేం తెలుసు "చంటీ" చంటీగానే వుండిపోతాడని! పదహారు పదిహేడు సంవత్సరాలు వచ్చిన చంటికి ఆ వయస్సుకీ వుండవలసిన లక్షణాలు లేనేలేవు. గడ్డాలు-మీసాలు రావడంగాని పురుష జననేంద్రియాలు పెరగడంగాని లేనేలేవు. గొంతుకూడా ఆడపిల్ల గొంతులాగా కీచుగా, సన్నగానే వుండిపోయింది. శరీరంకూడా అంతే. ఒంటిమీద వెంట్రుకలులేవు. చర్మంకూడా నున్నగా మెత్తగా వుంది. శరీరం మగవానిలాగా వుండకుండా ఆడపిల్లలాగా నాజూకుగా తయారయింది. దీనికి

తగట్టు రెండు వక్షోజాలు కూడా పెరిగి కనబడుతున్నాయి. మగవానిలో వుండే మగతనంగాని, వురకలువేసే వుత్సాహంగాని అతనిలో లేవు.

వృషణాలు చేసే పనులు

'చంటి' ఈ విధంగా వుండటానికి అతనిలో సెక్సు హార్మోన్ల లోపమే కారణం. పురుషులలో ఈ సెక్సు హార్మోన్లు వృషణాల నుంచి తయారవుతాయి. ఈ వృషణాలు పురుషాంగం క్రిందవుండే బీజకోశంలో వుంటాయి.

వృషణాలు ముఖ్యంగా రెండు పనులు చేస్తాయి. ఒకటి-వీర్య కణాలనివుత్పత్తి చేయడం, రెండు-పురుషత్వాన్ని ప్రసాదించే హార్మోన్లని తయారుచేయడం. ఈ రెండు రకాలవిధులు నిర్వర్తించడానికి వృషణాలలో వేర్వేరు టిస్యూలు వుంటాయి. పురుషత్వాన్ని ఆపాదించే హార్మోనుని టెస్టోస్టిరోన్ అని అంటారు. ఈ సెక్సు హార్మోన్ల విషయంలో ఒక ప్రత్యేకత కూడా వుంది. పురుషునిలో పురుషసెక్సు హార్మోన్లతో పాటు స్త్రీ సెక్సు హార్మోన్లు కూడా తయారవుతాయి. అదే విధంగా స్త్రీలో స్త్రీ సెక్సు హార్మోన్లతో పాటు పురుష సెక్సు హార్మోన్లు తయారవుతాయి. పురుషునిలో వృషణాలనుంచి పురుషసెక్సు హార్మోన్లు తయారవుతూవుంటే ఆ వ్యక్తిలో మూత్రపిండాలపైన ఉండే గ్రంధినుండి స్త్రీకి సంబంధించిన సెక్సు హార్మోన్లు కూడా ఉత్పత్తి అవుతూవుంటుంది. అయితే వృషణాల నుంచి పురుష హార్మోన్లు ఎక్కువ మోతాదులో తయారవుతూ ఉండబట్టి కొద్ది మొత్తంలో తయారయ్యే స్త్రీసెక్సుహార్మోన్లు ఎట్టి గుణాన్నీ చూపించ లేకపోతుంది. కాని ఏట్టి పరిస్థితుల్లో అయినా వృషణాలనుంచి పురుష సెక్సు హార్మోన్లు ఉత్పత్తి పూర్తిగా ఆగిపోతే శరీరంలో ఇతర చోటునుంచి తయారయ్యే స్త్రీ సెక్సు హార్మోను తన ప్రభావం చూపిస్తుంది. దీనివల్ల పురుష లక్షణాలు అణగిపోయి స్త్రీ లక్షణాలు పెరుగుతాయి.

కొందరిలో పురుష సెక్సు హార్మోన్లలోపం వల్ల పురుష లక్షణాలు లేకుండా అయిపోతే మరికొందరిలో ఈ పురుష సెక్సు హార్మోను అతి చిన్న

వయస్సులోనే తయారవడం ప్రారంభమై చిన్న పిల్లవాడికే గడ్డాలు మీసాలు రావడం, బొంగురు గొంతు ఏర్పడడం, చిన్న వయస్సులోనే అతి త్వరగా జననేంద్రియాల పెరుగుదల, కామవాంఛల తీవ్రత ప్రారంభం అవుతాయి.

పురుష సెక్సు హార్మోన్ల లోపం

కొందరు పురుషులలో స్త్రీలకి ఉన్నట్లుగా వక్షోజాలు పెరుగుతాయి. ఇలా జరగడానికి కారణం కొన్ని వ్యాధులవల్ల వృషణాలు దెబ్బతినిపోయి పురుష సెక్సు హార్మోన్లని కావలసినంత ఉత్పత్తి చేయలేక పోవడమే. కాని చాలామంది పురుషుల్లో ఇలా వక్షోజాలు పెరగడానికి హార్మోన్లలోపం ఏమాత్రం ఉండదు. వీరికి వక్షోజాలు పెరిగినా వీరి పుంసత్వంలో ఎటువంటి లోటు వుండదు. అందరి పురుషుల్లో వలెనే వీరిలోనూ కామోద్రేకం ఉంటుంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మామూలుగానే ఉంటుంది. పిల్లలుకూడా మామూలుగానే కలుగుతారు. వైద్యచరిత్రలో ఇటువంటి వారి గురించి ఎన్నో ఉదాహరణలు కూడా వున్నాయి. చెంగ్ వాయో అనే వ్యక్తికి పెద్ద పెద్ద వక్షోజాలు వుండేవి. అతను తనకి 55 సంవత్సరాలు వచ్చేటప్పటికి నలభై మంది స్త్రీలని వివాహం చేసుకుని వందమంది పైగా బిడ్డలకి తండ్రి అయ్యాడు. ఇలా కొందరిలో వక్షోజాలు బాగా పెరగడానికి కారణంఇంకా తెలియకుండానే వుంది.

నపుంసకత్వం

సెక్సుహార్మోన్లకి సంబంధించిన విషయమే నపుంసకత్వం. ఏ కారణంవల్ల కానివ్వండి పురుషుల్లో సెక్సు హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల వారిలో కామవాంఛలు కలగడంగాని, పురుష లక్షణాలు సక్రమంగా ఉండటంగానివుండవు. అయితే చాలామంది పురుషుల్లోవుండే నపుంసకత్వం మానసిక మైనదే కాని, హార్మోన్ల పరంగా వచ్చినది కాదు. ఈ మానసిక నపుంసకత్వం రావడానికి మనసులోని

భయాలు, అపోహలు ముఖ్యకారణం. హార్మోన్లవల్ల కొంత లోపం ఉన్నా, మానసికంగా నపుంసకత్వం కలిగివున్నా ఆ వ్యక్తికి తగిన ధైర్యం ఇచ్చి, పురుష సెక్సు హార్మోను అయిన టెస్టోస్టిరోన్ ఇంజక్షను రూపంలోగాని, టేబ్లెట్లరూపంలోగాని ఇచ్చినా వీరిలో పుంసత్వం మామూలుగానే మేల్కొంటుంది.

వైద్య చికిత్సలో సెక్సు హార్మోనులు

వైద్యచికిత్సలో సెక్సు హార్మోన్ల ప్రాముఖ్యత ఎంతోవుంది. స్త్రీని పరిపూర్ణమైనస్త్రీగా, పురుషుని పరిపూర్ణమైన పురుషునిగా తీర్చిదిద్దడంలోనే కాకుండా కేన్సర్ లాంటి వ్యాధుల చికిత్సలో సెక్సు హార్మోన్లని వినియోగించడం జరుగుతోంది. కొన్ని సందర్భాలలో పురుషులకి స్త్రీ సెక్సు హార్మోన్లు, స్త్రీలకి పురుష సెక్సు హార్మోన్లుకూడా ఇవ్వడంవల్ల మంచి ఫలితాలు కలుగుతూ వుంటాయి. ఏది ఏమయినా సెక్సు హార్మోన్లు స్త్రీ పురుషుల జీవితాల మీద ఎంతో ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్నాయి.

❋

మౌఢ్యంపై వైద్యశాస్త్ర విజయం

ఈనాడు వైద్యశాస్త్రం ఎన్నో రంగాల్లో ఎంతగానో అభివృద్ధి చెందింది. టెస్టుట్యూబులో బేబీని సృష్టించడం, గుండెను తీసి గుండెను పెట్టడం వంటి ఘన విజయాలను ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం సాధించింది. అయితే వైద్యశాస్త్రం ఈనాటికి ఈ స్థితికి చేరుకోవడానికి అడుగడుగునా ఎన్నో వ్యతిరేకతలను, అవాంతరాలను ఎదుర్కొంటూ రావలసి వచ్చింది. దానికి కారణం సమాజంలో యుగయుగాల నుంచి జీర్ణించుకుపోయి ఉన్న అజ్ఞానం, మూఢ నమ్మకాలూను. ముఖ్యంగా పాశ్చాత్య దేశాలలో

వైద్యశాస్త్రం తన అభివృద్ధి విషయంలో ఆనాటి మత నమ్మకలతోను, ఛాందస భావాలతోను పోరాడవలసి వచ్చింది.

మానవ శరీరాన్ని కోసిచూస్తే పాపమా?

వైద్యశాస్త్ర అభివృద్ధి విషయంలో శరీరశాస్త్ర అధ్యయనం ఎంతగానో ముఖ్యం. శరీరశాస్త్రం గురించి తెలుసుకోవాలంటే ముందు చనిపోయిన వ్యక్తి శరీరాన్ని ఏ అంగానికా అంగం కోసి అధ్యయనం చేయవలసి ఉంటుంది. ఈనాడు శరీర శాస్త్ర అధ్యయన విషయంలో మానవ శరీరాన్ని కోసి కళ్లతో చూసి తెలుసుకోవడమనేది చాలా చిన్న విషయంగా కనిపించవచ్చు. కాని వైద్యశాస్త్ర అభివృద్ధి మొదటి దశల్లో ఆనాటి మతం శరీరశాస్త్ర అధ్యయనానికి అడుగడుగునా అడ్డు తగిలింది. అంతేకాదు, దైవ నిర్మితమైన మానవ శరీరాన్ని కోసి చూసే అధికారం ఏ మనిషికీ లేదు అంటూ ఆనాటి మతం శాసించింది. అయినా మానవ జిజ్ఞాస చంపబడలేదు. మతం అడ్డు తగులుతున్నకొద్దీ ఆనాటి వైద్య శాస్త్రవేత్తలకి మరింత పట్టుదల పెరిగింది. మానవ శరీరం దైవ నిర్మితమనీ, దానిని కోసి చూసే అధికారం మానవ మాత్రునికి లేదనడం మత మౌఢ్యానికి చిహ్నం అని ఎలుగెత్తి చాటి చెప్పారు. ఆనాటి వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు, మానవ కళ్యాణం కోసం అన్ని రకాల కష్టనష్టాలని ఎదిరించి ఎనాటమీ, ఫిజియాలజీలను పెంపొందించారు. మౌఢ్యంతో శాస్త్రజ్ఞుల మీద దండెత్తుతున్న ఆరోజుల్లో ఎవరూ వెంట లేకపోయినా ఒంటరిగానే అన్నింటికి తెగించి అమావాస్య అర్థరాత్రి సమయాల్లో శ్మశానాల్లోకి వెళ్లి పాతిపెట్టబడిన శవాలని పైకి తీసి, వాటిని కోసి పరిశీలించి శాస్త్రజ్ఞానాన్ని సమాజానికి అందించిన ఆ శాస్త్రజ్ఞుల వల్లనే తరువాత తరాలకి ఎంతో ఉపయోగం జరిగింది.

రోగాలు దేవుని శాపాలా?

వైద్యశాస్త్ర అభివృద్ధి ఆనాటి సమాజంలో కరడు గట్టుకుని పోయిన మౌఢ్యం, మత ఛాందస భావాలు ఎంత అవరోధం కలిగించాయో గుర్తించడానికి అప్పటి సాంఘిక వ్యవస్థ గురించి కొంత తెలుసుకోవడం అవసరం. అసలు వ్యాధులు రావడానికి కారణం ఏమిటి? దానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి? అని ఆలోచించి కాకుండా, అజ్ఞానంలో ఉన్న ఆనాటి సమాజం వ్యాధులు రావడానికి కారణం దుష్ట శక్తుల ప్రాబల్యంగానూ, దేవుడు నిర్మించిన శరీరంలో సంభవించిన విపరీత విపత్కర పరిస్థితిగానూ చూడడం జరిగింది. మనిషికి జ్వరం వచ్చిందంటే అది అతను చేసిన తప్పుకు ప్రతిఫలమనీ, మశూచి వ్యాధి వచ్చిందంటే అమ్మవారి ప్రకోపమనీ పూజలు-పునస్కారాలు, జంతుబలులు చేయించారు.

అంతేకాకుండా హిస్టీరియా లాంటివి వచ్చినప్పుడు దెయ్యం పట్టిందనీ, దేవత ఆవహించిందనీ, సాతాను పూనాడని అనేవారు. పైగా ఆనాటి మతగురువులు వ్యాధిని నయంచేసేబదులు సమాజంలో తమ ప్రాబల్యాన్ని పెంచుకోవడానికి, ఆధిపత్యాన్ని సంపాదించుకోవడానికి చికిత్స పేరిట ఎంతో కర్మకాండని పెంచారు. వ్యాధిని మత దృష్టితో చూడడం చేత వైద్యశాస్త్రం విడిగా వృద్ధి పొందడానికి చాలా కాలం కష్టమైంది. మౌఢ్యంతో ఉన్న ఆనాటి సామాజిక వ్యవస్థలో పూజారే వైద్యుడుగా ఉండేవాడు. మొట్ట మొదట్లో అతనినే మంత్రవైద్యుడు, భూత వైద్యుడు అని పిలిచేవారు. దీనికంతటికీ కారణం వ్యాధులు అలౌకిక శక్తుల ప్రభావంచేత వస్తున్నాయని అనుకోవడమే.

అయితే కొంతకాలం తర్వాత వ్యక్తి ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాడు. వ్యాధులు రావడానికి అలౌకిక శక్తులు కారణం కాదని భావించాడు. హేతువాదరీత్యా ఆలోచించడం ప్రారంభించడంతో పూజారిచేసే భూత వైద్యం, మంత్రవైద్యం సరైనవికావని అనిపించింది. అందుకని మరి కొందరువేరే విధంగా వ్యాధికి చికిత్స ప్రారంభించారు. ఇటువంటి హేతు

వాద భావ ఆవిర్భావంతో మానవ విజ్ఞానం వైద్యశాస్త్రం విషయంలో క్రొత్తయుగంలోకి అడుగుపెట్టింది. దానితో ఆనాటి సమాజంలో పూజారి, వైద్యుడు ఇద్దరూ విడివిడిగా వ్యవహరించడం ప్రారంభించారు. పూజారి ప్రార్థనలతోను, పూజాపునస్కారాలతోను అలౌకికశక్తులను మానవులకు అనుకూలంచేసే వ్యక్తిఅయితే, వైద్యుడు అలౌకిక శక్తులపై తిరగబడి లొంగదీసేవాడని మొదట్లో అనుకొనేవారు. అందుచేతనే పూజారికి ఈ వైద్యుడంటే సరిపడేదికాదు. భగవంతుడు విధించిన శిక్షను మనిషి అనుభవించాలిగాని, మధ్యలో ఈ వైద్యు డెవడు దానిని మార్చ ప్రయత్నించడానికి అని మొదట్లో పూజారి తిరస్కారంగా ఉండేవాడు. అందుచేతనే వివిధ ప్రక్రియలద్వారా రోగనివారణకి వైద్యుడు పూను కుంటే మతం అడ్డుపుల్ల వేసింది.

రోగిని చంపివేయడమే చికిత్సా?

సాధారణ వ్యాధులకంటే మానసిక వ్యాధుల విషయంలో మౌఢ్యం మరింత ఎక్కువగా ఉండేది. హిస్టీరియా, మూర్ఛ, సంధివంటివి వచ్చి నప్పుడు భూతాలు, దెయ్యాలు ఆవహించడమనీ, దేవీ దేవతలకు ఆ వ్యక్తిపై కోపం రావడమేనని భావించారు. అందుచేతనే ఆ కాలంలో వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తిని "దెయ్యం పట్టిందని" అనడం సర్వసాధారణంగా ఉండేది. "పూనకాలు" వంటి మానసిక అనారోగ్యస్థితి ఏర్పడినవ్యక్తిని "అలౌకికశక్తి ఆవహించిందని" అనేవారు. దీనికి కారణం ప్రపంచంలో జరిగే ప్రతీ పని వెనుక ఒక అలౌకికశక్తి ఉండి మంచిగానో, చెడుగానో నడిపిస్తుందన్న భావం ఆ రోజుల్లో ఉండటమే. అంతేకాకుండా చని పోయినవారు దెయ్యాలై పీడిస్తారని, అవే చాలా వ్యాధులకు కారణమని భావించేవారు.

అందుచేత భూతప్రేతాలకు వ్యక్తి శరీరంలో స్థానంలేకుండా చేయడం ఎలాగా అనే విషయంపై భూతవైద్యులు కేంద్రీకరించేవారు. వ్యాధులకి కారణం క్రిములనీ, అశుభ్రత అనీ ఆ రోజుల్లో తెలియకపోవడం

వల్ల దెయ్యం పట్టడంవల్లనే శరీరం అలా అయిందనీ, దానిని ఎలాగైనా వదలగొట్టాలని ప్రయత్నించేవారు. ఆ రోజుల్లో ఇచ్చే మందులుకూడా పుల్లగానో, చేదుగానో, వగరుగానో, ఉండటమేకాకుండా అప్రియమైన వాసన కలిగి ఉండేవి. ఎందుకంటే ఆ వాసన భరించలేక దెయ్యం శరీరాన్ని వదలివెళ్ళిపోతుందని భావించడమే. ఇలా చేదు మందులతో ఊరుకుంటే బాగానే ఉండేది. కాని మానసికవ్యాధి వచ్చి కాస్త అసాధారణ ప్రవర్తన కలిగివున్నా, అసందర్భంగా మాట్లాడుతూఉన్నా, పూనకం పూనినట్లు వ్యవహరించినా వాళ్ళకి దెయ్యం పట్టిందని బట్టలన్నీ ఊడ దీసేసి, చితకబాదేవారు. చివరికి కొన్ని సందర్భాలలో బహిరంగస్థలంలో తాడుతో ఉరివేసి వ్రేలాడదీసి మంటపెట్టి కాల్చి చంపేవారు. ఇది ఇలా ఉండగా మానసికవ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తికి భూతం ఆవహించినదీ, లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి మరొక విచిత్రపద్ధతి అవలంబించేవారు. మానసిక రోగిని తీసుకుని కాళ్ళు చేతులు కట్టేసి నీళ్ళల్లో పడేసేవారు. ఆనాడు భూతవైద్యులు అలా కట్టిపడవేయగా తేలకుండా నీళ్ళల్లో మునిగిపోతే దెయ్యం పట్టలేదనీ, ఒకవేళ నీటిమీద తేలితే అతనికి తప్పకుండా దెయ్యం పట్టిందనీ భావించేవారు. దానితో అతన్ని వదిలిపెట్టకుండా చితకబాది చివరికి ఉరితీసేవారు. అంతటితో దెయ్యాన్ని పారద్రోలినట్లు సంతోషించే వారు. ఇటువంటి భూతవైద్యానికి అమాయకులెందరో బలి అయిపోయే వారు.

రోగనిర్ధారణ చేసిన మూలపురుషులు

క్రీస్తుకు పూర్వం 5వ శతాబ్దంలో గ్రీకువైద్యులు మానసిక వ్యాధులకి మూలకారణం గురించి అన్వేషించడం ప్రారంభించారు. మానవ శరీరాన్ని పూర్తిగా కోసి, క్షుణ్ణంగా పరిశీలన జరిపిన మొదటివ్యక్తి అల్క్మాన్. బాహ్యేంద్రియాలన్నింటితోను మెదడుకి ఘనిష్టమైన సంబంధాలు ఉన్నాయని నిరూపించి చూపించాడు అల్క్మాన్. బాహ్యేంద్రియాల ద్వారా సేకరించిన అస్పష్ట జ్ఞానమే మెదడులో ఉండి భ్రమలు, భ్రాంతులు లాంటి మానసిక వైపరీత్యాలు కలగడానికి కారణం అని అల్క్మాన్

నిరూపించగా, చరక, సుశ్రుత వంటి భారతీయ వైద్య పితామహులు, గ్రీకు ఫిలాసఫర్సు మానసిక అశాంతి, ఆవేశం, అత్యధిక ప్రేమవంటి భావాలు కూడా మానసిక వ్యాధులకీ, మానసిక విపరీత పరిణామాలకీ దారితీస్తాయని ఎలుగెత్తి చాటారు. క్రీస్తుకు పూర్వం 4వ శతాబ్దంలో హిపోక్రాట్ తన వైద్య పరిశోధనల గురించి వివరిస్తూ "ఎవరైనా వ్యాధి వచ్చినవాని కపాలాన్ని పగలగొట్టి చూసినట్లయితే అందులో మెత్తమెత్తగా ఉండే మెదడుని గమనించగలరు. ఆ మెదడునిండా చెమటే. పైగా మహా చెడ్డవాసన వేస్తుంది. దీనిబట్టి మానవ శరీరాన్ని కలుషితంచేసేది అందులో కలిగే వ్యాధే గాని, ఏ దేవతా, దెయ్యమూ కానే కాదు" అని అన్నాడు. ఈ విధంగా హిపోక్రాట్ ఆనాటి సమాజంలో వ్యాధులు రావడం విషయంలోనూ, మానసిక వైపరీత్య స్థితి ఏర్పడటం విషయంలోను దెయ్యామో, దేవతో ఆవహించడమనే మూఢనమ్మకాన్ని సటాపంచలు చేశాడు. క్రీస్తు శకం ప్రారంభదినాల్లో గాలన్ ఆనాటి ఛాందస భావాలను ఎదిరించి వ్యాధులు రావడానికి అసలు కారణాలను వెల్లడించాడు.

పురిటినొప్పులు స్త్రీలపాలిట శాపమా?

వైద్యశాస్త్ర ప్రగతికి మతంలోని మౌఢ్యం అడుగడుగునా అడ్డుపడుతూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా పాశ్చాత్య దేశాలలో ఆనాటి క్రైస్తవ మతం ఎన్నో అవరోధాలు సృష్టించినా మనిషికి నొప్పి బాధ అనేవికూడా భగవంతుడి ఆగ్రహం వల్లే వచ్చాయని గట్టిగాభావించేవారు. ఈ మూఢనమ్మకం 19వ శతాబ్దం మధ్యవరకు మత నమ్మకాల్లో భాగమైంది. గర్భిణీస్త్రీలు ప్రసవవేదన పడేటపుడు ఎక్కువ బాధపడకుండా వైద్యశాస్త్ర నిపుణుడు జేమ్స్ సిమ్సన్ వందసంవత్సరాలక్రితం మందు కనుగొన్నాడు. అయితే క్రైస్తవమతంలో అన్ని వర్గాలకు చెందిన మతాధికారులు ఆయనను తీవ్రంగా విమర్శించి ప్రతిఘటించారు. భగవంతుడు ప్రసవ వేదనతో బాధపడమని స్త్రీలనుశపించాడని, అలాంటి సందర్భంలో స్త్రీలు కాన్పు సమయంలో మందుల సహాయంతో ప్రసవవేదనలేకుండా కన్న

ట్లయితే ఇక స్త్రీలలో నీతి నశించిపోతుందని, అందువల్ల మందులద్వారా సుఖప్రసవానికి తోడ్పడకూడదని క్రైస్తవ మతనాయకులు హెచ్చరించారు.

శస్త్రచికిత్సని వ్యతిరేకించిన బౌద్ధమతం

క్రీస్తుకు పూర్వమే మనదేశంలో చరకసంహిత, సుశ్రుత సంహిత రెండు వైద్యశాస్త్రం గురించి వివరించాయి. ఎముకలు అతకడం, విరిగిన ఎముకలకు కట్లుకట్టడం, కణితులను కత్తిరించడం శుక్లాలను తొలగించడం, హెర్నియాని సరిచేయడం వంటి శస్త్రచికిత్స అనాడే ప్రారంభించారు. ప్రమాదాలు జరిగినపుడు కాళ్లు, చేతులు ఖండించి ప్రాణాలు రక్షించేవారు. అయితే బౌద్ధమతం ప్రాబల్యం పెరిగిన తరువాత అవసరమైనప్పటికీ ఈ రకంగా కాళ్లు-చేతులు కొట్టివేయడం అహింసా సూత్రానికి వ్యతిరేకమని ఆ మతస్తులు మౌఢ్యంతో అడ్డుపడటంతో మన దేశంలో సర్జరీ వెనకబడిపోయింది.

శాస్త్రజ్ఞాన ప్రగతి అజేయం

17, 18 శతాబ్దాలలో వైద్యశాస్త్రం ఉరకలు ఉరుగులు వేసుకుంటూ ముందుకు సాగి సామాజికమౌఢ్యం, మతమౌఢ్యం నుండి అతికష్టం మీద బయట పడింది. వైద్యశాస్త్ర అభివృద్ధికి పాత ఛాందస భావాలు పెద్ద అడ్డు. విలియం హార్వే శరీరంలో రక్తప్రసారణ గురించి కనుగొని ప్రకటించినప్పుడు 1628లో పెద్ద సంచలనం కలిగింది. పాత భావాల కలవాటు పడ్డ వైద్యులు కూడా అతన్ని ఒక పిచ్చివానిగా తీవ్రంగా చిత్రించారు. హార్వే పేషంట్లు చాలామంది అతన్ని వదలి వెళ్ళిపోయారు. అయినా హార్వే సత్యాన్ని చాటిచెప్పాడు. అలాగే ఎడ్వర్డ్ జెన్నర్ మశూచి వ్యాధికి టీకాలు కనుగొని అతి ధైర్యంగా తన కుమారునికే టీకాలు వేసినప్పుడు సంచలనం బయలుదేరింది. ఎన్నో అసత్య ప్రచారాలు అతని మీద కొనసాగాయి. అయినా అంతవరకు సమాజంలో మశూచి వ్యాధి రావడమదేది దైవప్రకోపానికి సంబంధించినదనీ, దాన్ని అదుపుచేయడం మానవ

మానవునికి సాధ్యం కాదనే దానికి ఒక సవాల్‌గా ఎదురొడ్డి నిలుచోవడం జరిగింది. శాస్త్రజ్ఞులు మౌఢ్యాన్ని ఎదిరించి శాస్త్రీయ దృక్పథంతో ముందడుగు వేయబట్టే ఈనాడు వైద్యశాస్త్రం కొత్త పుంతలు త్రొక్కి మానవ జీవితాన్ని మరింత సుఖమయం చేయగలుగుతోంది.

ప్రతి శాస్త్రజ్ఞుడు హేతువాదదృష్టితో సర్వస్వతంత్రంగా ఆలోచించి పరిశోధన సాగించబట్టే విజ్ఞానశాస్త్ర ప్రగతి సాధ్యమైంది. నలుగురు నడిచిన బాటనే నడవాలనుకుంటే వైద్యశాస్త్ర పురోభివృద్ధి ఎప్పుడో ఆగిపోయేది. ఎప్పటి కప్పుడు పాత వాటిని ప్రశ్నిస్తూ మౌఢ్యాన్ని ఎదిరిస్తూ వైద్యశాస్త్రం ముందు చూపుతో పయనిస్తూ ఉండటం చేతనే వైద్యశాస్త్ర అభివృద్ధి ఉజ్వలంగా ఉంది.

వ్యాధులు-పథ్యం విషయమై అపోహ

"ఒరేయ్ అబ్బాయ్, పప్పు తినకురా. పప్పుతింటే ఆ గాయం చీము పడుతుందిరా, మజ్జిగ వేసుకో వద్దంటే మజ్జిగ వేసుకుంటానంటావు, ఇక ఆ గాయం ఎలా మానుతుందిరా." అంటూ బామ్మగారు తన మనవడికి గాయం మానడానికి చేయవలసిన పథ్యం గురించి నచ్చచెప్ప నారంభించింది. తన మనవడికి పథ్యం గురించి ఇంకా అర్థం కాలేదేమోనని, "మీ బాబాయి ఉన్నాడు చూశావా, వాడికి పచ్చకామెర్లు జబ్బువస్తే నెలరోజుల ఒట్టి మజ్జిగ అన్నమే తిని కటిక పథ్యం చేశాడు. నీ అత్తయ్య ఆపరేషన్ అయిన తరువాత ఎక్కడ చీము పడుతుందో అని రెండు నెలలపాటు పప్పుగాని, మజ్జిగ గాని ముట్టనేలేదు. మరి అలా చేయాలి పథ్యం అంటే." అని బామ్మగారు తన సహజ ధోరణిని ఏకరువు పెట్టింది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త

కాని నిజం ఆలోచించిచూస్తే వాడుకలో పథ్యంగురించి ఉన్న ఇటువంటి అభిప్రాయాలు కేవలం అపోహలే. పప్పు తింటే చీము పడుతుందనుకోవడం, మజ్జిగ వాడితే గాయం మానదనుకోవడం పూర్తిగా తప్పు. పైపెచ్చు పప్పు పదార్థాలు తింటేనే గాయం త్వరగా మానుతుంది. ఏదైనా గాయం మానాలన్నా, ఆపరేషన్ చేసినది తేలికగా మానాలన్నా ప్రోటీన్లు, అంటే మాంసకృతులు శరీరానికి ఎక్కువగా కావాలి. ఇవి పప్పు పదార్థాలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకని ఇటువంటప్పుడు ఎక్కువగా పప్పు పదార్థాలు, ఆ పప్పులు ఎటువంటివైనా, ఎక్కువగా తీసికోవాలి. మజ్జిగ విషయమూ అంతే. దానివల్ల ఎటువంటి నష్టంలేదు.

అసలు చీము అంటే ఏమిటో, అది ఎలా వస్తుందో చూద్దాం. బాక్టీరియావంటి సూక్ష్మక్రిములు, ఏదైనా గాయం తగిలినప్పుడూ, శరీరం కోసుకుని పోయినప్పుడూ, అక్కడచేరి, అక్కడున్న శరీర కణాల్ని నశింపజేస్తాయి. సూక్ష్మక్రిముల వల్ల నశించిన శరీర కణాలు కుళ్ళినట్లవుతాయి. చివరకు అదే చీముగా బయటకు వస్తుంది.

అపోహవల్ల నష్టం

ఈ బాక్టీరియా క్రిములు శరీరంలోనికి గాయం ద్వారానైనా ప్రవేశించవచ్చు. లేదా రక్తంద్వారా శరీరం లోనికి వ్యాపించవచ్చు. అందుకని గాయం తగిలినప్పుడూ, ఇతర సందర్భాల్లోను ముఖ్యంగా రెండు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మొదటిది, గాయాన్ని శుభ్రమైన లోషన్ నీళ్ళతో కడిగి యాంటీ బయోటిక్ ఆయింట్‌మెంట్‌తోగాని, పవడరుతోగాని, డ్రెస్సింగ్‌చేయాలి. అంతేకాకుండా అవసరమనుకుంటే డాక్టరు సలహాపై పెన్సిలిన్‌గాని సల్ఫాగాని, ఇతర యాంటీ బయోటిక్స్ తీసుకోవాలి. ఇక రెండవది-ఎక్కువగా మాంసకృత్తులు తీసుకోవడం. ఈ మాంసకృత్తులు శరీర కణనిర్మాణానికి ఎంతో అవసరం. ఇవి రోగగ్రస్తమైన శరీరకణాల్ని త్వరగ కోలుకునేటట్లు, శరీర కణ నిర్మాణం జరిగేటట్లు ఉపయోగపడతాయి.

ఈ మాంసకృత్తులు జంతుసంబంధమైనవిగాని, వృక్ష సంబంధమైనవిగానీ కావచ్చు. పప్పు పదార్థాలన్నీ వృక్షసంబంధమైన మాంసకృత్తులు. కంది పప్పు తింటే తక్కువ చీము పడుతుందను కోవడం, పెసర పప్పు తింటే ఎక్కువ చీము పడుతుందను కోవడం కేవలం పొరపాటు అభిప్రాయాలే. ఇలాంటి అపోహల వల్లనే చిన్న పిల్లలకి కురుపులువస్తే వాళ్ళను ఇష్టమైన పప్పులేవీ తినకుండా అడ్డుపెడతారు. పథ్యం గురించి ఇటువంటి పొరపాటు అభిప్రాయాలు ఉండబట్టే ఏవైతే మనం తినవలసి ఉన్నామో అవే తీసుకోకుండా అయిపోతున్నది. దానివల్ల ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బ తింటుంది.

అజ్ఞానం

ఆమధ్య ఒక చిన్నపిల్లవాడిని ఆసుపత్రికి తీసుకుని వచ్చారు. ఆ పిల్లవానికి ఆరునెలలక్రితం పొట్ట కాస్త ఎత్తుగా కనబడింది. అది లివర్ జబ్బేనని, లివర్ పెరిగితే మజ్జిగన్నం తప్ప ఇంకేమి పెట్టకూడదని అందరూ అంటూ ఉంటారు. కనుక, ఇన్ని నెలల నుంచీ ఒట్టి మజ్జిగన్నమే పెట్టారట. ఇంత కటిక పథ్యం చేయిస్తే పొట్ట తగ్గేబదులు పొట్టనిండా నీరు చేరడం, కాళ్ళకు నీరు చేరడం జరిగింది. ఆపిల్లవాని తల్లి జరిగిన దంతా చెబుతూ, మాటిమాటికీ తాను ఎంత కటిక పథ్యం చేయించిందో, పిల్లవాడు ఎంతమారాం చేసినా ఒక్క రోజుకూడా ఒక్క కోడిగుడ్డు గాని, ఒక కూరగాని పెట్టలేదని చెప్పింది.

పాపం, ఆ తల్లికేం తెలుసు - తాను చేయించిన పథ్యంవల్లనే ఆ పిల్లవాడి ఆరోగ్యం అంత క్షీణించి పోయిందని! సహజంగా లివర్ జబ్బు వస్తే కటిక పథ్యం చేయాలని అనుకుంటారు. ఇది పూర్తిగా పొరపాటు అభిప్రాయం. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో లివర్ పెరగడమనేది మాంస కృతులు లోపించడం వల్లనే జరుగుతుంది. అందుకని లివర్ పెరుగు తున్నదని తెలియగానే కోడిగ్రుడ్లు, మాంసం, పప్పుపదార్థాలు, కాయ

గూరలు, పండ్లరసాలు, పాలు, గ్లూకోజ్ ఆహారంలో ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. అలా ఇచ్చినప్పుడు మాంసకృత్తుల లోపంవల్ల రోగగ్రస్తమైన లివర్ త్వరగా కోలుకుంటుంది. అంతేగాని పథ్యం పేరిట ఒట్టి మజ్జిగన్నమే పెట్టడమనేది లివర్ ని ఇంకా పాడుచేయడమే. ఇలా చేస్తే చివరికి లివర్ పూర్తిగా దెబ్బతిని పొట్టకి, కాళ్ళకి, శరీరానికి అంతా క్రమేపీ నీరుచేరి ప్రాణం మీదకి వస్తుంది.

కటికపథ్యం తప్పు

లివర్ అనగానే పచ్చకామెర్ల జబ్బు గురించి గుర్తుకు వస్తుంది. పచ్చకామెర్ల జబ్బు వచ్చినప్పుడు కూడా కటిక పథ్యం చేయడం ఒక ఆచారం. సాధారణంగా పచ్చకామెర్ల జబ్బు ఒకరకమైన వైరస్ క్రిమి శరీరంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల లివర్ సరిగ్గా పనిచేయడం మానివేస్తుంది. ఇటువంటి జబ్బుని ఇన్ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్ అంటారు. ఈ జబ్బు వచ్చిన వారికి మొదట్లో కాస్త జ్వరం రావడం, కళ్ళుపచ్చగా అవడం, మూత్రం పసుపుపచ్చగా రావడం మొదలైన లక్షణాలు ఉంటాయి.

పచ్చకామెర్లు రాగానే మెడలో ఒక దండ వేయించుకోవడం, కళ్ళల్లో పసర్లు పిండించుకోవడం, మజ్జిగ అన్నం మాత్రమే నెల, రెండునెలలు తినడం వంటి పథ్యం చేస్తూ ఉంటారు. ఇది పూర్తిగా తప్పు. ఇటువంటప్పుడు మామూలుగా ఆహారంలో అన్నీ తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా లివర్ కోలుకునేందుకు మాంసకృత్తులు అవసరం ఉంటుంది. కనుక కోడిగుడ్లు,మాంసం, పప్పులు ఆహారంలోతీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా కూరగాయలు, పండ్లు, గ్లూకోజు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అప్పుడే రోగి త్వరగా జబ్బునుండి కోలుకోవడం జరుగుతుంది. పచ్చకామెర్లు రావడానికి వైరస్ క్రిమే కాకుండా ఇంకా అనేక కారణాలున్నాయి. ఒక్కొక్కసారి కేన్సర్ జబ్బువల్ల కూడా రావచ్చు. అందుకని పచ్చకామెర్లు రాగానే సరైన డాక్టరుచేత వైద్య పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఉబ్బుకామెర్లు వస్తే

కొంత మంది పిల్లలు రక్తహీనతవల్ల పాలిపోయి, వంటికి నీరు వచ్చి ఉబ్బుగా కనబడతారు. ఇలా అయిన వారికి ఉబ్బుకామెర్లు అని పథ్యం పేరట మజ్జిగ అన్నం మాత్రమే తినిపిస్తూ ఉంటారు. ఇది చాలా తప్పు పద్ధతి. రక్తం పట్టడానికి మంచి మందులు, ఆహారం ఇచ్చే బదులు ఆపిల్లల్ని ఇంకా పాడుచేస్తారు. అయితే ఒక్కొక్కసారి ఈ ఉబ్బుకామెర్లు అనేవి మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయక వంటినిండా నీరు చేరడంవల్ల కూడా వస్తాయి. అప్పుడు ఆహారం నుంచి ఉప్పు పూర్తిగా తగ్గించవలసి వస్తుంది. అయితే పథ్యం విషయంలో ఇబ్బందంతా ఎక్కడ వస్తున్నదంటే సరి అయిన డాక్టరు సలహా లేకుండా ఆనవాయితీగా వస్తున్న అభిప్రాయాలుబట్టి స్వంత వైద్యం చేయడం వల్లనే.

బాలింతల బాధలు

పథ్యం చేయడమనేది అవసరమైన వాటిలోకంటే అనవసరమైన వాటిలోనే ఎక్కువ. దానివల్ల లాభంకంటే, నష్టమే ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఆసుపత్రికి వచ్చిన వాళ్ళల్లో "ఈ జబ్బుకి పథ్యం ఏమి చేయమంటారు" అని అడగకుండా వెళ్ళేవారు ఎవ్వరూ ఉండరనుకుంటా. ఒక వేళ ఉన్నా చాల అరుదు. ఒక్కసారి తుమ్మినంత మాత్రాన్న, దగ్గినంత మాత్రాన్నే ఏదోకొంప మునిగిపోయినట్లు "డాక్టరుగారూ, పథ్యం ఏం చేయాలో చెప్పలేదే మండీ" అని అడుగుతూ ఉంటారు. చాలా సందర్భాలలో పథ్యంలేదు. ఏమి లేదు శుభ్రంగా అన్నీ తిను అని డాక్టరు చెబితే, పథ్యంలేనిదే వైద్యం ఏమిటని భావించే వారు ఇంకా ఉన్నారు. అలాగే కడుపు మాడ్చి పథ్యం చేయించే బామ్మగార్లూ ఉన్నారు. తన కూతురు ప్రసవించినా, తన మనవరాలు ప్రసవించినా, బాలింతరాలు పథ్యం, ఒంటిపూట భోజనం, కారంతోనే అన్నం, మజ్జిగ వేసుకోకుండా కటిక పథ్యం చేయిస్తూ ఉంటారు. పాపం ఆ బాలింతరాలి కడుపు కారంతో మండిపోతుంది. బాలింతరాండ్రు రెండు పూటలా అన్నం తీసుకోవాలి. పథ్యం

అంటూ ఏమీలేదు. అలా మంచి ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడే తల్లి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. బిడ్డకి తల్లినుండి పుష్కలంగా పాలు లభిస్తాయి.

తల్లి ఆహారం మానవక్కరలేదు

ఓ బామ్మగారు, ఓ రోజున, తన మనవడికి విరోచనాలు అవుతున్నాయని హాస్పటల్‌కి తీసుకొనివచ్చి "డాక్టరుగారు, చూడండి, మా కోడలిని ఇష్టంవచ్చినట్లు అన్నీ తిన వద్దంటాను. ఒక్కొక్కసారి వినదు. ఇవాళ బిడ్డకి విరోచనాలు అవుతున్నాయి, బహుశా తల్లి చేసిన అపథ్యం వల్లనే అనుకుంటా. మీరయినా సరిగ్గా పథ్యం చేయాలని చెప్పండి." అంటూ ఫిర్యాదు చేసింది. ఆ బామ్మగారి అమాయకత్వానికి ఎలా జవాబు చెప్పాలో తెలియలేదు. తల్లి తీసుకున్న ఆహారం వల్ల బిడ్డకి విరోచనాలు రావడం అంటూ జరగదు. బిడ్డకి వేరే కారణం వల్ల విరోచనాలు వచ్చి ఉంటాయి. అంతేకాని విరోచనాలు రాకుండానో, లేక విరోచనాలు అవుతున్నప్పుడో, తల్లి వేరే పథ్యం చేయడం అనవసరం. తల్లి బిడ్డకి పాలు ఇస్తున్నంతకాలం తల్లిచేత ఎలా పథ్యం చేయిస్తారూ అంటే తల్లిపాలు తాగుతున్న బిడ్డకు పాలు తప్ప మంచినీళ్ళు ఏమీ పట్టరు. చివరకు బిడ్డకి విరోచనాలు అవుతున్నప్పుడు కూడా నీరు ఇవ్వరు.

అర్థంలేని పథ్యాలు

విరోచనాల వల్ల నీరు శరీరంనుంచి బయటకు పోయింది. దాని వల్ల బిడ్డకి చాలా ప్రమాదం సంభవించవచ్చు. అందువల్ల విరోచనాలు అయ్యే బిడ్డకు ముఖ్యంగా తాగడానికి మంచినీళ్ళు, కొబ్బరిబొండాం నీళ్ళు, మొదలైనవి ఇవ్వాలి. అంతేగాని చంటి బిడ్డని కూడా పథ్యం పేరిట బాధ పెట్టకూడదు. బిడ్డలకి పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు కొంతమంది తల్లులు నెలల తరబడి మజ్జిగ అన్నం తింటూ పథ్యం చేస్తూ ఉంటారు. తల్లి ఏదయినా తింటే బిడ్డకి ప్రమాదం అవుతుందేమోననే భయం దీనికి

కారణం. కాని ఇంత భయం ఉన్న వాళ్ళు కనీసం డాక్టరుకి తమ బిడ్డని చూపించి వైద్య సలహా పొందుతారా అంటే అదీ చేయరు. బిడ్డ మెడలో ఒక దండవేయించి, కళ్ళలో పసర్లు పిండించి, తాము మాత్రం రోజులతరబడి అర్థంలేని పథ్యంచేస్తూ కడుపు మాడ్చుకుంటారు.

ఆ మధ్య ఒక వ్యక్తి నావద్దకు వచ్చి "డాక్టర్ గారూ, నాకు చక్కెరవ్యాధి 15 సంవత్సరాల నుంచీ ఉంది. ఎప్పుడూ గోధుమ అన్నం తింటూ ఉంటాను. మరి ఇప్పుడు గోధుమలు దొరకడం లేదు. గోధుమ అన్నం కాకుండా బియ్యం తింటే చక్కెరవ్యాధి పెరిగిపోదా?" అని అడిగారు. వాస్తవానికి గోధుమలు తిన్నా, బియ్యం తిన్నా ఒకటే. బియ్యం కాకుండా గోధుమలు తింటే చక్కెర వ్యాధి కనబడదనుకుంటారు. ఇది తప్పు అభిప్రాయం. చక్కెరవ్యాధి వున్నవారు బియ్యం, గోధుమలు, దుంపలు లాంటి పిండి పదార్థాలని తగ్గించి మాంసకృత్తులు ఉండే పప్పుపదార్థాలు. గుడ్లు, పాలు, మాంసము మొదలైనవి తీసుకోవాలి. చక్కెరవ్యాధి ఉన్నవారిలో కార్బోహైడ్రేట్ మెటబాలిజమ్ సరిగ్గా ఉండదు. ప్రొటీన్ మెటబాలిజం మామూలుగా ఉంటుంది. కనుక పిండి పదార్థాన్ని తగ్గించి మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. బియ్యం బదులు గోధుమలు తింటే పిండిపదార్థాన్ని తగ్గించి తీసుకున్నట్లు అవదు. బియ్యంలో ఎంత శాతం పిండిపదార్థం ఉంటుందో అంత శాతమూ గోధుమల్లో కూడా ఉంటుంది. అందుకని చక్కెరవ్యాధి ఉన్నవారు ఆహారంలో తీసుకోవలసిన మేరకు బియ్యం తీసుకున్నా ఒకటే, గోధుమలు తీసుకున్నా ఒకటే.

గుండెపోటుకు ఉప్పు తగ్గించాలి

అలాగే రక్తపోటు జబ్బు ఉన్నవాళ్లు, గుండెజబ్బు ఉన్నవాళ్లు ఆహారంలో ఉప్పు బాగా తగ్గించి తీసుకోవాలి. కొంతమంది ఉప్పు తగ్గించి తినలేక "డాక్టర్, మామూలుగా వాడే ఉప్పు పూర్తిగా మానివేస్తాం, దాని బదులుగా సైంధవ లవణం కావలసినంత వాడుకుంటాం, అలా తీసుకుంటే

ఏమీ పరవాలేదా" అని అడుగుతూ ఉంటారు. కాని సైంధవ లవణంలో కూడా మామూలు ఉప్పు లేకపోలేదు. అందుకని ఇటువంటప్పుడు ఏ ఉప్పు అయినా తగ్గించి తీసుకోవడం అవసరం.

వంకాయ తింటే బోదకాలా ?

బోదకాలు వచ్చిన ఒక వ్యక్తి ఆసుపత్రికి చికిత్స కొరకై వచ్చాడు. అతన్ని పరీక్ష చేసి మందులు వ్రాసి ఇచ్చినా అతనికి ఏదో అనుమానం తీరక అడగాలని నిలబడి ఉన్నాడు. ఒక క్షణం ఆగి "డాక్టర్, పథ్యం గురించి చెప్పలేదే. వంకాయ తినవచ్చా? వంకాయ తింటే బోదకాలు వస్తుందటగదండీ" అని అడిగాడు. బోదకాలు రావడానికి వంకాయ తినడం కారణంకాదు. ఇది క్యూలెక్స్ అనే దోమకాటువల్ల వస్తుంది. ఇలాగే పిచ్చికుక్క కరిచిందని అనుమానం ఉన్నప్పుడు వంకాయ, గోంగూర లాంటివి తినకుండా ఉండడం, మజ్జిగ వాడకుండా ఉండడం వంటి కఠిక పథ్యాలు నెలల తరబడి చేస్తారు. ఇవన్నీ అనవసరమైన పథ్యాలు.

డాక్టర్ సలహా అవసరం

ఆసుపత్రికి వచ్చే పేషంట్లను చూస్తూఉంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. నిజంగా ఎక్కడయితే పథ్యం చేయవలసి ఉంటుందో అక్కడ చేయరు. జీర్ణకోశంలో పుండు ఉన్నప్పుడు పులుపు, కారం, మసాలా తినడం తగ్గించడంగాని, మానివేయడంగాని చేయాలి. అలా చేయకపోతే రోగం చాలా ముదిరిపోతుంది. అలాగే రక్తపోటు, గుండెజబ్బు ఉన్నవారు ఉప్పు తగ్గించి తీసుకోవాలి. టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మొదట్లో ద్రవపదార్థం, తరువాత జబ్బు పూర్తిగా తగ్గేవరకు తేలికగా అరిగే ఆకుకూరలు, ఇతర పదార్థాలు తీసుకోవాలి. డాక్టరు సలహాలేకుండా ఇష్టంవచ్చినట్లు టైఫాయిడ్ జ్వరంలో ఆహారం తీసుకున్నట్లయితే ఆ జ్వరంవల్ల ప్రేగుల్లో ఏర్పడిన వ్రణాలదగ్గర చిల్లులుపడటం జరగవచ్చు. కొన్ని జబ్బుల్లో క్రొవ్వు

పదార్థాలు, కొన్నింటిలో మాంసకృత్తులు, కొన్నింటిలో పిండిపదార్థాలు తగ్గించి తీసుకోవడమో, ఎక్కువ తీసుకోవడమో అవసరముంటుంది. అందుకని ఇటువంటి విషయాలలో డాక్టరు సలహాపై ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం.

"లంఖణం పరమౌషధం" కాదు

ఇది ఇలా ఉండగా కొందరు "లంఖణం పరమౌషధం" అని భావిస్తారు. అయితే జ్వరం వచ్చినప్పుడు శరీరానికి ఎక్కువ కాలరీలు కావలసివస్తాయి. ఇటువంటప్పుడు కావలసినన్ని కాలరీలు శరీరానికి అందించకుండా లంఖణం చేసేటట్లయితే మనిషి నీరసించడం జరుగుతుంది. అందుకని తేలికగా జీర్ణమయ్యే రీతిని గ్లూకోజు, పండ్లరసం, పాలు, నూకలు జావలాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం అవసరం.

చాలా మంది జలుబు చేస్తుందేమోనని పండ్లరసంగాని, నిమ్మకాయరసంగాని తీసుకోరు. కాని ఈ పండ్లరసంలో విటమిన్ "సి" ఉంటుంది. అందుకని తరుచుగా జలుబు చేసేవారు నిమ్మరసంగాని, ఇతర పండ్లరసంగాని తీసుకోవడం అవసరం. దీనివల్ల జలుబుని అరికట్టవచ్చు.

పాతపద్ధతి విడనాడాలి

ఆరోగ్యం గురించి, ఆహారం గురించి మనకు సరియయిన అవగాహన లేదు. కనుకనే అర్థంలేని వ్యర్థమైన పథ్యాలు ఎన్నోచేస్తూ ఉంటారు. ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞానం ఈ వ్యర్థమైన పథ్యాలు ఒక్కొక్కసారి ఆరోగ్యానికి ఎంత నష్టంకలిగిస్తాయో ఋజువుచేసి చూపించింది. ఆరోగ్యం బాగుండనప్పుడు డాక్టరు చెప్పినవిధంగా మందులు వాడుతూ, డాక్టరు చెప్పినమేరకు మాత్రమే పథ్యంచేయడం అవసరం. మనకు పథ్యం గురించి ఉన్న పాత ఛాందసభావాల్ని విడనాడి వాస్తవిక దృక్పధాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

❋

పందికి ఏనుగుపిల్ల పుడుతుందా ?

పుట్టిన పిల్లలకి తల్లితండ్రుల పోలికలే చాలా వరకు వస్తాయి. అయితే పూర్తిగా తల్లిపోలిక రావడంగాని, తండ్రిపోలిక రావడంగాని జరగదు. అచ్చం తండ్రిలాగానే ఉన్నాడని పుట్టిన అబ్బాయిని చూసి మురిసిపోయినా ముక్కు కొంచెం చిన్నదిగా ఉండడమో, నుదురు పెద్దదిగా ఉండడమో, శరీరం రంగు కొంచెం తక్కువగా ఉండడమో, జరుగుతుంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? అసలు బిడ్డకు తల్లితండ్రుల పోలికలు ఎందుకు వస్తాయి.

పోలికలకు కారణమయ్యే క్రోమోజోమ్స్

స్త్రీలో విడుదలయ్యే అండంతో పురుషుని బీజకణం కలయిక పొంది పిండంగా రూపొందడం జరుగుతుంది. ప్రతీ బీజకణంలోను, అండంలోను కొన్ని జతల క్రోమోజోమ్సు ఉంటాయి. ప్రతీ క్రోమోజోమ్‌లోను అనేకం జీన్స్ ఉంటాయి. స్త్రీ-పురుష బీజకణాలు రెండూ కలయిక పొంది పిండంగా రూపొందుతున్నప్పుడు ఈ జీన్స్ ఎంతో ముఖ్యమైన పాత్రని నిర్వహిస్తాయి. బిడ్డ ఆకారాన్ని క్రోమోజోమ్స్, అందులో ఉండే జీన్స్ నిర్ధారిస్తాయి. తల్లితండ్రుల రూపురేఖలు బిడ్డకు ఈ క్రోమోజోమ్సు ద్వారానే సంక్రమిస్తాయి. అయితే తల్లితండ్రుల పోలికలు బిడ్డకు సంక్రమించేసరికి మరికొన్ని మార్పులు రావడానికి క్రోమోజోమ్సులో ఉండే జీన్స్ కారణం. ప్రతీ క్రోమోజోములోను ఉండే ప్రతీ ఒక్క జీన్ ఒక ప్రత్యేక ప్రతిపత్తిని కలిగి ఉంటుంది. దాని వల్ల ప్రతీఒక్క జీన్ శరీరనిర్మాణంలో ప్రత్యేకపాత్రని నిర్వహిస్తుంది. ముక్కు పెద్దదిగా నిర్మాణం అవడానికి ఒక జీన్ పాత్రవహిస్తే, మరొక జీన్ ముక్కు చిన్నదిగా నిర్మాణం అవడానికి పాత్రవహిస్తుంది. అలాగే నుదురు పెద్దదిగా నిర్మాణం అవడానికి ఒక జీన్ కారణం అయితే,

మరొక జీన్ సుదురు చిన్నదిగా నిర్మాణం అవడానికి కారణం అవుతుంది. ఇలాగే శరీరంలోని ప్రతీ అంగం నిర్మాణంలోనూ జీన్స్ ముఖ్య పాత్రని నిర్వహిస్తాయి. తల్లితండ్రుల బీజకణాలతో కలయిక పొంది పిండం ఏర్పడిన తరువాత క్రోమోజోమ్స్ వల్ల ముఖ్యమైన పోలికలు వచ్చినా, చిన్న-చిన్న మార్పులు క్రొత్తగా ఏర్పడిన పిండంలోని క్రోమోజోమ్సులో మార్పులవల్ల వస్తాయి. క్రోమోజోమ్సులో మార్పులు అంటే వాటిలో ఉండే జీన్స్ కొన్ని ప్రత్యేకంగా వ్యవహరించడమే. దానివల్ల తండ్రి ముక్కు పెద్దదిగా ఉంటే, పుట్టబోయే అబ్బాయి ముక్కు చిన్నదిగా ఉండ వచ్చు. దానికి అతనిలో చిన్న ముక్కు నిర్మాణానికి కారణమయ్యే జీన్స్ శక్తివంతంగా రూపొందడమే.

జీన్స్ రూపాంతరాలవల్ల వికృతాలు

కొందరు పిల్లలు పెదవి రెండుగా చీలి పుట్టవచ్చు. మరికొందరికి ఒక వైపు చెవి లేకపోవచ్చు. ఇలాగే ఇంకొందరికి అష్టవంకరలతో శరీర నిర్మాణం ఉండవచ్చు. ఈ రకంగా శరీరనిర్మాణంలో వికృతాలు ఏర్పడ టానికి ఆయా అవయవాల నిర్మాణానికి సంబంధించిన జీన్స్ సక్రమంగా వ్యవహరించక పోవడమో, లేదా వివిధ జీన్స్ మధ్య, అవి నిర్వహించే పాత్రవిషయంలో సరైన సమతులనం లేకపోవడమో కారణం. ఇలా జీన్స్ సక్రమంగా పని చేయకపోవడానికిగాని, లేదా పిండం ఎదుగుతున్న ప్పుడు బిడ్డలో కలిగే వికృత రూపాలకి విటమిన్ల లోపంగాని, ప్రోటీన్ల లోపంగాని, కొన్నివ్యాధులుగాని, హార్మోన్ల లోపంగాని, కారణమని భావించడం జరుగుతుంది. అలాగే గర్భంలో పిండం పెరుగుతున్నప్పుడు డాక్టరు సలహా లేకుండా ఇష్టం వచ్చినట్లు మందులు వాడితే అది కూడా పిండం నిర్మాణంలో లోపాలు కలగడానికి కారణం అవుతుంది.

మనిషికి మేక పిల్ల పుట్టిందనో, పందికి ఏనుగు పిల్లపుట్టిందనో అప్పుడప్పుడు పేపర్లో వార్తలు పడుతూ వుంటాయి. ఈమధ్య కూడా

ఒక దినపత్రికలో ఖమ్మందగ్గర జరిగిన సంఘటన ప్రచురింపబడింది. ఆ వార్త ఇలాఉంది-"పంది కడుపున ఏనుగుపిల్ల పుట్టిన సంఘటన పట్టణ వాసులను ఆశ్చర్య చకితులను చేసింది. ఉప్పు రాములకు చెందిన ఒక పంది ఏడు కూనలను కనగా అందులో ఒక కూనకు ఏనుగు తలలా తొండం, పెద్ద చెవులు, వెడల్పాటి పాదాలు ఉండి చూపరులకు ఏనుగు గున్నలా ఆశ్చర్యం కలిగించింది. అయితే ఈ కూనకు కళ్లు లేవు. ఈ ఏనుగు లాంటి కూన పుట్టిన కొద్ది సేపటికే మరణించింది. ఈ వింతను వేలాది మంది చూచి ముక్కున వేలేసు కొన్నారు."

పంది కడుపున ఏనుగు పిల్ల పుట్టిందని చెప్పడం వట్టి అతిశయోక్తి మాత్రమే. అలాకాకుండా పుట్టిన పంది పిల్లకి ఏనుగుకు ఉండే విధంగా కాస్త తొండంలాగా ముట్టె ఉన్నదనీ, చెవులు కాస్త పెద్దవిగా ఉన్నవనీ, పాదాలు కాస్త వెడల్పుగా ఉన్నాయని వ్రాస్తే ఉన్నది ఉన్నట్లుగా వ్రాసి నట్లు అయ్యేది. కాని ఆస్తిక సమాజం వాస్తవాన్ని మరుగు పరచి, జరిగిన దానికి మహత్తుని అంటగట్టి చూస్తుంది. అసలు అలా ఎందుకు జరిగిందో తెలుసుకునే జిజ్ఞాసని చంపివేస్తుంది. పైగా ఈ వింతని వేలాది మంది చూసి ముక్కున వేలేసుకున్నారని వ్రాసి ఈ కలియుగంలో ఇది ఒక భగవంతుని లీలగా వర్ణించబోతుంది.

వింతలు కలిగించే 'మ్యూటేషన్'

పంది పిల్లకు ఏనుగుకు ఉండే లక్షణాలు లాంటివి కొన్ని ఉన్నాయంటే, పిండం నిర్మాణం సమయంలో జీన్స్‌లో కొన్ని అసాధారణ మార్పులు కలిగాయని చెప్పవలసి వుంటుంది. జీన్స్‌లో కలిగే ఈ అసాధారణ పరిణామాలనే మ్యూటేషన్ అని అంటారు. అసలు పంది ముట్టె కొద్దిగా పెద్దదిగా ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు ముట్టె నిర్మాణానికి సంబంధించిన జీన్ కొద్దిగా ఎక్కువగా పని చేసేటప్పటికి ముట్టె పెద్ద దిగా తయారవడం జరిగింది. అదేవిధంగా చెవులు, పాదాలు విషయంలో, ఇలాగే మనుష్యుల విషయంలోకూడా, జీన్స్‌లో మ్యూటేషన్ ఎక్కువగా

ఏర్పడినప్పుడు పుట్టిన పిల్లలు కోతులులాగానూ, కొండముచ్చులులాగానూ కనబడవచ్చు. అయితే జీన్స్‌లో ఇంత ఎక్కువ మ్యూటేషన్ జరిగినప్పుడు పిండం పూర్తిగా ఎదగకుండానే గర్భస్రావం జరగడమో, ఒక వేళ నెలలు నిండి పుట్టినా వెంటనే చనిపోవడమో జరుగుతుంది. మ్యూటేషన్ వల్ల ఆకారాలలో కలిగే వికారాలని మనకు తెలిసిన వాటితో పోల్చుకుని అలా ఉన్నదని భావించడమే తప్ప, నిజానికి ఏ పందికీ ఏనుగు పుట్టడం జరగదు. పందికి పందిపిల్లే పుట్టుతుంది. ఏనుగుకి ఏనుగు పిల్లే పుట్టుతుంది. పంది జాతిలో ఉండే క్రోమోజోమ్స్ సంఖ్యవేరు, ఏనుగులోజాతిలో ఉండే క్రోమోజోమ్స్‌వేరు. ఈ క్రోమోజోమ్సు సంఖ్య బట్టి పందికి పందిపిల్లే, ఏనుగుకి ఏనుగుపిల్లే, మనిషికి మనిషిపిల్లలే పుట్టడం జరుగుతుంది. పందికి ఏనుగు పిల్ల పుట్టిందని చెప్పినా, ఆ పుట్టిన పంది పిల్లలోని క్రోమోజోమ్స్‌ని పరీక్షిస్తే పందికి ఉండేటన్ని క్రోమోజోమ్స్ మాత్రమే ఉండటం జరుగుతుంది. కాని ఏనుగుకు ఉండేటన్ని క్రోమోజోమ్స్ ఉండవు. అందుకని ఏ విషయాన్ని అయినా జిజ్ఞాసతో పరిశీలించాలి గాని మూఢంగా నమ్మకూడదు.

'సి' విటమిన్ ప్రాధాన్యత

రంగమ్మ నోరువిప్పి మాట్లాడేసరికి వెంకమ్మ ముక్కు మూసుకుంది. రంగమ్మ నోరు వాసన వేయడమేకాకుండా చిగుళ్లన్నీ ఎర్రగా వాచి ఉన్నాయి. ఆ చిగుళ్ల నుండి రక్తంకూడా వస్తోంది. ఆ వాచిన చిగుళ్లే వాసనకి మూలం. ఇది ఇలా ఉండగా రంగమ్మకి ఒక ఏడాది పిల్లవాడు కూడా ఉన్నాడు. కానీ ఆ పిల్లవానిలో వయస్సుకితగ్గ ఎదుగుదలా లేదు, హుషారూ లేదు. మంచంమీద పడుకున్న పిల్లవాని కాళ్ళు ముడుచుకున్న

తీరు చూస్తే కప్పకాళ్ళు గుర్తుకు వచ్చాయి. వంకరగా ముడుచుకున్న రెండు కాళ్ళు తిన్నగా లాగి పెట్టబోయే సరికల్లా సలపరం కలిగి కెవ్వుమంటాడు.

రంగమ్మకి చిగుళ్ళు వాచి ఉబ్బినా, ఆమె పిల్లవాడు బలహీనంగా ఉండి కాళ్ళనొప్పులు అనిపించి ఏడిచినా వీటన్నింటికీ కారణం వారి ఆహారంలో విటమిన్ "సి" లోపించడమే. విటమిన్ "సి" మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ఈ విటమిన్ లోపంవల్ల కొన్ని శరీర ధర్మాలు సరిగ్గా నిర్వర్తించడం జరగదు. శరీరానికి ఏమైనా దెబ్బలు తగిలినా, ఆపరేషను చేసినా ఆ గాయాలు త్వరగా మానవు. వ్యాధులనుంచి త్వరగా కోలుకోవడం జరగదు. అంతేకాదు, ఈ విటమిన్ లోపంవల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగినంత ఏర్పడక వ్యాధులకి త్వరగా గురికావడం, జలుబు వంటివి తరచు చేయడం ఉంటాయి. వీటికి తోడు చర్మంక్రింద కూడా చిన్న-చిన్న రక్తనాళాలు పగిలిపోయి శరీరం మీద అక్కడక్కడ ఊదారంగులో మచ్చలు ఏర్పడతాయి.

పోతపాలు పట్టే పిల్లల్లోనూ, సరైన పోషకాహారం లభ్యంకాని పిల్లల్లోను విటమిన్ "సి" లోపంవల్ల అనేక బాధలు కలుగుతూ ఉంటాయి. తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలకు విటమిన్ "సి" "లోపం తక్కువ. కాని తల్లి విటమిన్ "సి"లోపం కలిగిఉంటే బిడ్డ కూడా ఈ విటమిన్ లోపంవల్ల బాధపడుతుంది. విటమన్ "సి"లోపంవల్ల చిన్న పిల్లలు తరచు మోకాళ్ళు రెండూ పచ్చిపుళ్ళులాగా అనిపించి బాధ పడుతూ ఉంటారు. ఇటువంటి చంటిపిల్లలు మోకాళ్ళు ముట్టుకుంటే చాలు నొప్పి అనిపించి ఏడుస్తారు. విటమిన్ "సి"లోపం వల్ల వచ్చే వ్యాధిని "స్కర్వే" అని అంటారు. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల రక్తహీనత కూడా ఏర్పడుతుంది. చిన్న పిల్లల్లోనే కాకుండా పెద్దవాళ్లల్లోకూడా విటమిన్ "సి" లోపం వల్ల చిగుళ్ళు వాయడం, రక్తంకారడం జరుగుతుంది. చిగుళ్ళు వాయడంతో బాక్టీరియా క్రిములు అందులో చేరి నోటి వాసనని కూడా కలిగిస్తాయి. ఇలా చిగుళ్ళు వాచినవారు నోటిశుభ్రతని పాటించి

విటమిన్ 'సి' తప్పక తీసుకోవాలి గాని, ఏవేవో టూత్ పేస్టులు వాడితే ఫలితం ఉండదు.

విటమిన్ "సి" ప్రాధాన్యత

విటమిన్ "సి" టాబ్లెట్ల రూపంలోను, టానిక్కుల రూపంలోనూ మార్కెట్టులో లభ్యం అవుతుంది. అయితే అంతకంటే రోజూ మనం వాడే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లలోనూ తగినంత లభ్యం అవుతుంది. అన్నింటిలో కంటే ఉసిరికాయలో విటమిన్ "సి" చాలా ఎక్కువ లభ్యమవుతుంది. పచ్చి ఉసిరి అయినా, ఊరగాయపెట్టిన ఉసిరి అయినా అందులో విటమిన్ "సి" పుష్కలంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల ఉసిరి కాయల్లో 700 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ "సి" లభ్యం అవుతుంది. అంతే శాతంలో కమలాపండ్లలోనూ విటమిన్ "సి" ఉటుంది. నిమ్మరసం ఇతర పళ్ళరసాలు త్రాగినా జలుబు చేస్తుందని అనుకుంటారు. అది కేవలం అపోహ. పైగా ఇది త్రాగడం వల్ల జలుబు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

తోటకూర, కాబేజీలో విటమిన్ "సి" ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కిన ఆకుకూరల్లోను, కాయకూరల్లోను విటమిన్ "సి" కొద్దికొద్దిగా ఉంటుంది. మినుము, పెసలు, శనగలు, కందులు మొదలైన పప్పుల్లో కూడా విటమిన్ "సి" ఉంటుంది. కాని నానబెట్టి మొలకెత్తిన శనగలు, పెసలు మొదలైన వాటిల్లో ఒకటికి పదిరెట్లు విటమిన్ "సి" శాతం పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం పప్పులు నానబెట్టినప్పుడు వాటిల్లో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగి విటమిన్ "సి" శాతం పెరుగుతుంది. మాంసం, పాలల్లో విటమిన్ "సి" తక్కువగా లభ్యం అవుతుంది. కాయగూరల్లో ఆకుకూరల్లో విటమిన్ "సి" పుష్కలంగా లభ్యం అయినా అవి వండినప్పుడు ఎక్కువగా వేడి చేస్తేమాత్రం ఆ విటమిన్ ఉపయోగ పడకుండా పాడైపోతుంది. అందుకని తాజా పళ్ళు-పళ్ళరసాలు ఎక్కువగా వాడడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

బహిష్టు స్త్రీల గురించి విధి నిషేధాలు

మన సమాజంలో బహిష్టు స్త్రీల విషయంలో ఎన్నో విధినిషేధాలు అమలులో ఉన్నాయి. నిశితంగా పరిశీలించి చూస్తే ఈ విధినిషేధాలు కేవలం అర్ధరహితం అని తెలిపోతాయి. బహిష్టు వచ్చిన స్త్రీని నలుగురితో కలవనీయకుండా వేరుగా బయట ఉంచుతారు. ఆసమయంలో ఆమె ఏ వస్తువుని ముట్టుకొన్నా, లేక ఆమెను ఎవరైనా ముట్టుకున్నా మైలపడి పోవడం అనేదానికి అర్ధంలేదు. బహిస్టులోవున్న స్త్రీలు పొరపాటున ఊరగాయలులాంటివి ముట్టుకున్నట్లయితే అవి పూర్తిగా పాడైపోతాయని భావిస్తారు. అసలు బహిస్టు అంటే ఏమిటో తెలిస్తే ఇటువంటి అభిప్రాయాలు ఎంత అర్ధరహితమో తెలుస్తుంది.

బహిష్టు అంటే ఏమిటి?

స్త్రీ అండాశయాల నుండి తయారయ్యే రెండు హార్మోన్ల పరిణామాల ఫలితమే బహిస్టుస్రావం కనబడటం. ఈ రెండు హార్మోన్లలో ఒకటి ఈస్ట్రోజన్, రెండవది- ప్రొజస్టిరోన్. సాధారణంగా ఒక బహిస్టుకి ఇంకొక బహిస్టుకిమధ్య సమయం 28రోజులు. బహిస్టుస్రావం జరిగిన తరువాతఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లప్రభావం వల్ల గర్భాశయం లోపల సన్నటి పొరవంటిది ఏర్పడుతుంది. నెలల మధ్యలో విడుదలయ్యే ప్రొజస్టిరోన్ హార్మోను దీనిని వృద్ధి పొందేటట్లు చేస్తుంది. సాధారణంగా బహిస్టుకీ బహిస్టుకీ మధ్య సరిగ్గా మధ్యకాలంలో స్త్రీ అండం పురుష బీజకణంతో కలయికపొంది గర్భం రావడం జరుగుతుంది. గర్భం రావడం జరిగితే ప్రొజస్టిరోన్ హార్మోను ఉత్పత్తి కొనసాగి బహిస్టుస్రావం కన బడదు. కాని అవివాహిత స్త్రీలలోను, వివాహిత స్త్రీలైనా గర్భం రానప్పుడూ ప్రొజస్టిరోన్ హార్మోన్ గర్భాశయంలో ఏర్పడిన సన్నటి పొరవృద్ధికి తోడ్పడం మానివేస్తుంది. అంతటితో అంతవరకు ఆ పొరకు రక్తప్రసారం చేస్తున్న రక్తనాళాలు కుంచింకునిపోయి రక్తం సరఫరా ఆగిపోతుంది. దీనివల్ల ఆ పొర రక్తప్రసారం లేక వదిలిపోయి గర్భాశయం నుంచి

కొంత రక్తంతో కలసి పల్చని పదార్థంగా కారిపోతుంది. ఈ రక్తస్రావమే బహిష్టు. ఇలా ప్రారంభమైన బహిష్టు స్రావం మూడునుంచి అయిదు రోజులు ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైనస్త్రీలో ఈ రుతుస్రావానికి సంబంధించిన మొత్తం రక్తం 50 సి.సిల నుంచి 200 సి. సిల వరకు ఉంటుంది.

విధి నిషేధాలకు అజ్ఞానమే కారణం

పైవిధంగా రజస్వల అయిన దగ్గరనుంచి 45 నుంచి 50 సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు నెల నెలా బహిష్టులు రావడం శరీర ధర్మం. ఇలా బహిష్టులు రావడం వలన ఆ స్త్రీకిగాని, ఆమె దగ్గర ఉండే వాళ్ళకి గాని ఎటువంటి అపాయమూలేదు. అయితే పురుషాధిక్యత ఉన్న ఈ సమాజంలో అడుగడుగునా స్త్రీని అణచివేయడానికి, ఆమె స్వేచ్ఛను అరికట్టడానికి బహిష్టు సమయంలో కూడా అనవసరంగా అనేక విధి నిషేధాలు ఏర్పరచి ఆమెను న్యూనత పరచడం జరిగింది. కొందరు స్త్రీలకి బహిష్టు సమయంలో పొత్తికడుపులో నొప్పి రావడం, నడుము నొప్పిగా ఉండటం, కొంత బడలికగా వుండటం సహజం. ఇటువంటి సమయంలో ఏదైనా మందు వేసుకుంటే ఆ బాధ ఉండదు. కొందరు పురుషులు బహిష్టులో వున్న స్త్రీని అందరికీ దూరంగా బయట వేరుగా ఉంచడాన్ని అతి తెలివిగా సమర్థించబోతారు. ఆ సమయంలో స్త్రీలకి బాధగా ఉంటుంది కనుక ఏపని చెయ్యనివ్వకుండా దూరంగా ఉంచితే వారికి విశ్రాంతి యిచ్చినట్లు అవుతుందని విచిత్ర వాదన చేస్తారు. నిజంగా వారికి ప్రేమ అంతగా వుంటే ఇంట్లో వేరుగా ఒకమూల వాళ్ళని కూర్చోబెట్ట కూడదు. చక్కగా మందు ఇప్పించి ఇంట్లో అందరితో పాటు కలిసి వుండనిచ్చి మామూలుగా పడుకునే మంచం మీదనే పడుకోనివ్వాలి. బహిష్టు సమయంలో ఏ బాధా లేని స్త్రీల విషయంలో కూడా దూరంగా ఉంచేందుకు విచిత్రమైన వంక చెప్పే వ్యక్తులు లేకపోలేదు. వీరు పూర్వకాలం నుంచి వస్తున్న ఈ ఆచారాన్ని తీసివేయలేరు. అయితే దానిని మూఢంగా అనుసరిస్తున్నామని

చెప్పడానికి సాహసించలేరు. కాని ఏదో రకంగా అర్థం పర్థం లేకుండా వస్తున్న పాత ఆచారాలని "సైంటిఫిక్"గా సమర్థించబోతున్నామని చెబుతూ తమ మూర్ఖత్వాన్ని ప్రదర్శించుకుంటారు. బహిష్టు సమయంలో స్త్రీని వేరుగా బయట వుంచడం గురించి ఒక వ్యక్తి చెబుతూ, ఆ సమయంలో ఆమెలో కొన్ని విష పదార్థాలు తయారవుతాయని, అవి మాట్లాడుతూ ఉంటే ఆమె నోటివెంట వెలువడే తుంపర్ల ద్వారా ఎదుట వాళ్ళమీదపడి నష్టం కలగజేస్తాయని అన్నారు. అటువంటి వారి వాదనలో ఎంత మౌఢ్యం వుందో, ఆ వాదన చేసేవారిలో అంత మూర్ఖత్వం ఉంది. బహిష్టు స్త్రీ నోటివెంట వచ్చే తుంపర్లకే ఎదుట వారికి ప్రమాదం ఏర్పడేటట్లయితే అటువంటి విష పదార్థంతో శరీరమంతా నిండిఉన్న బహిష్టు స్త్రీకి ఎటువంటి ప్రమాదం కలగకుండా ఎలా వుంటుందో మరి!

బహిష్టు స్త్రీ - పథ్యాలు

ఆడపిల్ల రజస్వల అయిందంటే, దానికి మన సమాజంలో పెద్ద తతంగం జరుపుతారు. ఆ సమయంలో ఆ అమ్మాయి తీసుకునే ఆహారం విషయంలో అనేక నిషేధాలు కల్పిస్తారు. కారం తిననివ్వరు. అన్ని రకాల కూరలని ముట్టనివ్వరు. కొన్ని రోజులు వేరుగా ఉంచి ఆమెకు వేరే వంటకాలని పథ్యం పేరిట పెడతారు. అదేవిధంగా బహిష్టు సమయంలో కూడా ఆహారంలో నియమాలని విధిస్తారు. స్త్రీ రజస్వల అయినా, బహిష్టు అయినా ఆహారంలో ఎటువంటి పథ్యాలు అవసరంలేదు. మామూలుగా తీసుకునే ఆహారమే అప్పుడు కూడా తీసుకోవచ్చు. ప్రకృతి సహజంగా వచ్చే రుతుక్రమాన్ని ఏదో అనారోగ్యంగా భావించి ఆ సమయంలో ఆహారం విషయంలో విధినిషేధాలు విధించడం అర్థరహితం. ఒకవేళ ఏ స్త్రీకి అయినా బహిష్టు సమయంలో ఎక్కువ రక్తస్రావం అవడమో, శారీరకంగా బాధ కలగడమో ఉంటే డాక్టరుకి చూపించి మందు వాడాలేకాని యిటువంటి పథ్యాలు చేయనవసరం లేదు.

బహిష్టు స్త్రీల విషయంలో వివిధదేశాల వింతధోరణులు

వైరస్ క్రిమివల్ల అట్లమ్మ, మశూచి, పొంగువంటి వ్యాధులు వస్తాయి. కాని ఇటువంటి వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు వాటిని అమ్మవారు పోశారని అంటూ వుంటారు. అమ్మవారు పోశారని భావించే ఇటువంటి వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు వారి దగ్గరికి బహిష్టులో ఉన్న స్త్రీ చూడటానికి వెళ్ళకూడదని, ఒకవేళ అటువంటిస్త్రీ వెళ్ళితే అమ్మవారికి కోపంవచ్చి వ్యాధి మరింత తీవ్రం అవుతుందనీ భావిస్తూ ఉంటారు. అట్లమ్మలాంటి వ్యాధులని అమ్మవారు పోయడం అనడం అర్థరహితం. అంతకంటే అటువంటి వ్యాధులు వున్నవారి దగ్గరికి బహిష్టులోవున్న స్త్రీ వెళితే వ్యాధి ఎక్కువ అవుతుందని అనడం మరింత మూర్ఖత్వం. పెళ్ళిళ్ళు — పేరంటాళ్ల విషయంలోను, దేవునిగుళ్ళు, దైవారాధన విషయంలోను బహిష్టు స్త్రీకి విధించిన విధి నిషేధాలుకూడా కాస్త ఆలోచిస్తే అర్థరహితం అని తెలిపోతుంది.

మనసమాజంలో బహిష్టుస్త్రీగురించి యిటువంటి మూఢ నమ్మకాలు ఉన్నట్లే ఇతర దేశాలలోకూడా ఇటువంటివి కొన్ని ఉన్నాయి. పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో బహిష్టు అయిన స్త్రీలని అరిష్టం జరుగుతుందని నదులు దాటడాన్ని కొందరు అంగీకరించరు. బహిష్టు స్త్రీ దగ్గరగా వుంటే దిక్సూచిలోని ముల్లు కదలదని బ్రిటనులో నావ నడిపేవాళ్ళ మూఢ నమ్మకం. బైగా జాతి స్త్రీలగురించి వెరియర్ ఇల్విన్ వ్రాస్తూ ఈ జాతిలో బహిష్టు స్త్రీల గురించి వున్న మూఢనమ్మకాలని వివరించారు. బైగా జాతి స్త్రీలు బహిష్టు అయినప్పుడు దేవాలయం వైపు వెళ్ళకూడదట. పచ్చని పైరు ఆమె కళ్ళతో చూస్తే ఆపైరు ఎండిపోతుందట. బహిష్టులో వున్నప్పుడు ఒకవేళ భార్యాభర్తలిద్దరూ సంయోగం జరపకపోయినా ఒకే మంచంమీద పడుకుంటే భర్త ఆమె స్పర్శకి, చూపుకి ఎండి మరణిస్తాడట. మనుస్మృతిలోను, బైబిలులోను, ఇతర మత గ్రంథాల్లోను బహిష్టు

స్త్రీ గురించి అర్థం పర్థం లేని అనేక విషయాలు రాయడం, వారికి అనేక విధి నిషేధాలు విధించడం జరిగింది.

శాస్త్రీయ దృక్పథం అవసరం

అయితే ఈనాడు ప్రజలలో శాస్త్రీయ దృక్పథం పెంపొందడంతో, శాస్త్రీయ దృష్టి ప్రబలడంతో ఈ విధినిషేధాలు క్రమ క్రమంగా తగ్గిపోతున్నాయి. మూఢ నమ్మకాలు తొలగిపోతున్నాయి. మారుతున్న సమాజంలో ఎందరో స్త్రీలు రకరకాల ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. బహిస్టుతో వున్నా మామూలుగా అందరితో కలిసి హాయిగా వుంటున్నారు. ముందంజ వేసిన ఇటువంటి స్త్రీలని చూసినా, శాస్త్రీయ దృష్టితో చూసినా బహిస్టు స్త్రీ విషయంలో వున్న మూఢనమ్మకాలు, విధి నిషేధాలు ఎంత అర్థరహితమో వెల్లడవుతుంది.

కాలానుగుణంగా వచ్చే వ్యాధులు

కార్మికుడు కామేశ్వరరావుకి ఇది వరకు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యం ఇలా ఉండేదికాదు. మరెందుకనో నలభయ్యో పడిలో పడిన కామేశ్వరరావుకి ఈ వర్షాకాలంలో తరచుగా జలుబు చేయడం, దగ్గు వచ్చి తెమడగా పడడం జరుగుతోంది ఫ్యాక్టరీ డాక్టరుని సంప్రదించితే, అతనిలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గబట్టి ఇలా మాటి మాటికీ జలుబు చేయడం, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు రావడం జరుగుతోందని తెలిసింది. కామేశ్వరరావుకి డాక్టరు చెప్పినది నిజమే అనిపించింది. తాను కొంతకాలం నుంచి సరైన ఆహారం తీసుకోక కాఫీ టీలు తాగడంతో ఆకలి మందగించి ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గి పోయింది. మరి అలా ఆహారం తీసుకోవడం మానివేస్తే

వంటికి శక్తి ఎక్కడ నుంచి వస్తుంది? రోగనిరోధక శక్తి ఎలా పెంపొందుతుంది? ఇదిగుర్తించిన కామేశ్వరరావు తిరిగి చక్కగా భోజనం చేయడం పాలు, పండ్లు, కోడిగ్రుడ్లు తీసుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. దానితో చలికాలం వచ్చినా, వర్షాకాలం వచ్చినా జలుబుగాని, దగ్గుగాని అంత తేలికగా అతన్ని బాధించకుండా దూరమై పోయాయి.

మామూలుగా ఒక నానుడి ఉంది. అదేమిటంటే ఏ కాలంలో వచ్చే పళ్లు-ఫలాలు, ఆ కాలంలో తీసుకుంటే, ఆ కాలంలో వచ్చే వ్యాధులు వారికి రావని. ఇందులో పూర్తి నిజం లేకపోయినా ఆయా సీజన్స్‌లో వచ్చే పళ్లు-ఫలాలని, కాయగూరలని తీసుకున్నట్లయితే చక్కని రోగ నిరోధక శక్తి పెంపొందుతుంది. ఆయా కాయగూరల్లోను ఫలాల్లోను శరీరానికి కావలసిన పోషకపదార్థాలు చాలా వరకు ఉంటాయి. మరి కాలానుగుణంగా ఏయే వ్యాధులు వస్తాయో తెలుసుకుందాం.

కాలానుగుణంగా వచ్చే జబ్బులు

వర్షాకాలంలో సాధారణంగా అందరికీ బాధకలిగించేది జలుబు. ఇది కాకుండా ఫ్లూజ్వరం చాలా మామూలు. ఇది వైరస్ అనే సూక్ష్మక్రిమి వల్ల వస్తుంది. వైరస్ వల్లనే వచ్చే కొన్ని వ్యాధుల్లో పొంగు, అట్లమ్మ, గవద బిళ్లలు ముఖ్యమైనవి. మశూచికం కూడా వైరస్ వల్లనే వస్తుంది. కాని మన ప్రభుత్వం చేసిన అవిరళ కృషితో ఆ వ్యాధి కనబడకుండా పోయింది. నిమోనియా కూడా వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధే. వర్షాకాలం వచ్చేటప్పటికి మురుగునీరు చేరడం, త్రాగే నీరు కూడా కల్మషం అవడం సాధారణంగా జరిగేదే కదా. ఇటువంటి పరిస్థితి వల్ల కలరా, టైఫాయిడ్ రావడం జరుగుతుంది. మురుగు నీరు ఉన్న చోటల్లా దోమలు చేరడం తప్పదుకదా. ఈ దోమల వల్లనే ఈ కాలంలో మలేరియా ఎక్కువ వస్తుంది. ఫైలేరియా కూడా ఈకాలంలో దోమల వల్ల వస్తుంది.

ఇక శీతాకాలంవస్తే చెప్పనే అవసరం లేదు. మళ్ళీ వైరస్ క్రిములకి సంబంధించిన వ్యాధులు తలెత్తుతాయి. ఇక ఉబ్బసం ఉన్నవాళ్ళ

విషయ మంటారా: అంతవరకు ఏసోకాస్త వాతావరణం పొడిగా ఉంటే ప్రాణం హాయిగా ఉందనుకున్నవాళ్ళకి చలి గాలితో ఉబ్బసం బుసకొట్టడం మొదలుపెడుతుంది. రుమాటిక్ ఫీవర్, బ్రాంకోటిస్ వంటి వ్యాధులు చలి కాలంలో చాలా సహజం.

ఉబ్బసం వచ్చేవాళ్ళల్లో చాలామందికి ఎండాకాలం వచ్చేసరికి హాయి అనిపించినా, ఇంతకాలం ఏ బాధ లేకుండ హాయిగా ఉన్నామనుకున్నవారికి ఎండల వేడితో అవసోపాలు తప్పవు, ఎండలో బయటకు వెళ్ళితే వడ దెబ్బ, ఇంట్లోకూర్చుంటే గాలి ఆడక వళ్లు వేడెక్కి వేడిదెబ్బ. ఈ రెండూ కాకపోతే వంటినిండా సెగ్గడ్డలు వచ్చి బాధాకరంగా తయారవుతాయి.

పోషకాహారం ప్రాధాన్యత

మరి కాలానుగుణంగా వచ్చే ఈ వ్యాధులన్నీ పోషకాహారం తీసుకున్నట్లయితే రాకుండా పోతాయా అని అనిపించవచ్చు. ప్రతీ వ్యక్తికీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఏదో ఒకటి రాకుండా ఉండదు. ఐతే పోషకాహారం తీసుకునేవారు కాలానుగుణంకా వచ్చే ఈ వ్యాధులకు అంత తేలికగా గురి కావడం జరగదు. ఒకవేళ ఆ వ్యాధులు వచ్చినా, త్వరగా కోలుకోవడం జరుగుతుంది. పోషకాహారం తీసుకోనటువంటివారికి ఈ వ్యాధులు వస్తే వారు చాలా విపరీత పరిణామాలకు గురికావడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాపాయం కూడా జరుగుతుంది.

పోషకాహారం అంటే ఏది?

తగు పోషకాహారం మన దేహాన్ని వ్యాధులనుండి రక్షించడమే కాకుండా మనకు తగినశక్తిని, ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. మన శరీరంలో జరిగే నిత్య రసాయనిక కార్యక్రమాలన్నీ క్రమ పద్ధతిలో జరిగేటట్లు చేసేదే పోషకాహారం. పోషకాహారం అంటే వేరే ఇంకేమీ కాదు. మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలోనే మాంసకృతులు, పిండిపదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు సమపాళ్ళల్లో లభ్యమవడమే.

ఆహారంలో వీటి అవసరం మానవుని వయస్సునిబట్టి, శరీర సౌష్ఠవాన్ని బట్టి తాను చేసే పనిబట్టి మారుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎదిగే పిల్లల లోను, గర్భిణీ స్త్రీలపట్లనూ, బిడ్డకు పాలు ఇచ్చే తల్లులలోనూ, కాయ కష్టంచేసే చేర్మికులలోనూ పోషకపదార్థాల అవసరం ఎంతైనా ఉంటుంది. ఈ పోషక పదార్థాలు అన్ని ఆహార పదార్థాలలోను ఒకేరీతిగా ఉండవు. అందుచేత ప్రతీ వ్యక్తి తనకు తగినన్ని పోషక పదార్థాలు లభించేటట్లుగా తన ఆహారాన్ని ఎన్నిక చేసుకోవాని. అలాకాకపోతే ఆహారలోపం వలన కలిగే అనేక వ్యాధులకు గురికావడం జరుగుతుంది. ఈ మద్యనే జరిపిన హెల్త్‌సర్వే ప్రకారం తగిన పోషకాహారం తీసుకునే ప్రజలలోకన్నా, తగు పోషకాహారం తీసుకోని ప్రజలలో క్షయ మొదలైన వ్యాధులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు ఋజువు చేయబడింది. కొంతకాలం క్రిందటి వరకు ఎక్కువ శిశుమరణాలకి, గర్భిణీ స్త్రీల మరణాలకి పోషకాహారలోపమే ముఖ్య కారణంగా ఉంటూ ఉండేది.

ఆహారంలో మాంసకృత్తుల పాత్ర

పోషకాహారంలో మాంసకృత్తుల పాత్ర గురించి తెలుసుకుందాం. మాంసకృత్తులు మన శరీర నిర్మాణానికి చాలా అవసరం. మనకి కావలసిన శక్తిని కలగచేస్తాయి కూడా. శరీరానికి కావలసిన ఎంజైమ్స్, హార్మోన్స్ ఈ మాంసకృత్తుల ద్వారానే తయారవుతాయి. మామూలుగా మనిషికి రోజుకి ఒక కిలోగ్రామ్ బరువునకు ఒకగ్రామ్ మాంసకృత్తుల అవసరం. ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్లుగా ఎదిగే పిల్లల్లోను, గర్భిణీ స్త్రీలలోను, పసిపిల్లల తల్లులలోను, కార్మికులలోను వీటి అవసరం ఇంకా ఎక్కువగా ఉంది. ఈ మాంసకృత్తులు పాలు, గ్రుడ్లు, మీగడ, మాంసం, మొదలైన జంతు సంబంధమైన ఆహార పదార్థాలలోను, పప్పులు, శనగలు, ఆకు కూరలు, ఈస్టు మొదలైన వృక్ష సంబంధమైన ఆహార పదార్థాలలోను ఎక్కువగా లభిస్తాయి. జంతు సంబంధమైన ఆహార పదార్థాలలో మంచి రకపు మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. అందుచేత మనం నిత్యం తీసుకునే

మాంసకృత్తులు కనీసం అయిదవ వంతు జంతు సంబంధమైనవిగా ఉండటం మంచిది.

మాంసకృత్తుల లోపంతో వచ్చే జబ్బులు

మాంసకృత్తుల లోపంవల్ల చిన్నపిల్లలు మరాస్మస్, క్వాషియోర్కార్ అనే వ్యాధులకి గురి అవుతారు. మరాస్మస్ వ్యాధిగల బిడ్డ చిక్కి శల్యమై ఎముకల గూడుగా కనబడతాడు. లివర్, పాన్‌క్రియాస్ కూడా దెబ్బ తింటాయి. ఇక క్వాషియోర్కార్ వచ్చిన బిడ్డలలో అయితే కాళ్లకు, వంటికి నీరు వచ్చేస్తుంది. పొట్ట ఎత్తుగా కనబడుతుంది. లివర్ పెరుగుతుంది. మేధాశక్తి తగ్గుతుంది. తరచు విరోచనాలు అవుతూ వుంటాయి. మాంసకృత్తులు పెద్దవారిలో లోపించినా కాళ్లకు నీరు వస్తుంది. రక్తహీనత కలుగుతుంది. అంటువ్యాధులకి సులభంగా గురి అవుతారు. కనుక ప్రతి వ్యక్తి తన నిత్య ఆహారంలో మాంసకృత్తులు తీసుకోవడం అవసరం.

శ్రమజీవులకు పిండిపదార్థం అవసరం

ఇక పిండి పదార్థాలగురించి తెలుసుకుందాం. ప్రతీ మనిషికీ రోజుకి 400నుండి, 1000 గ్రాముల వరకు పిండి పదార్థం అవసరం. ఇవి మనకు కావలసిన శక్తిని కలుగజేస్తాయి. కార్మికులు, కర్షకులు మొదలగు శ్రామికులకి వీటి అవసరం ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి బియ్యం, గోధుమ, దుంపకూరలు, చక్కెర మొదలగు వాటిలో ఎక్కువగా ఉంటాయి.

దేహానికి క్రొవ్వు పదార్థాల అవసరం కూడా చాలా ఉంది. ఇవి కూడా మన శరీరానికి కావలసిన శక్తిని కలుగజేస్తాయి. ఇవి వెన్న, మీగడ, చేప నూనె మొదలైన జంతుసంబంధమైన ఆహార పదార్థాల

నుండీ, వేరుశెనగ, నువ్వులు, ఆవాలు, కొబ్బరి వంటి వృక్ష సంబంధమైన ఆహార పదార్థాలనుండి పుష్కలంగా లభ్యం అవుతాయి.

ఆరోగ్యానికి విటమిన్ల ప్రాధాన్యత

విటమిన్లు ఖనిజ లవణాలు మన శరీరంలో నిత్యం జరిగే రసాయనిక కార్యక్రమాలను ఒక క్రమపద్ధతిద్వారా జరిగేటటు చేస్తాయి. 'ఎ' విటమిను లోపించినట్లయితే దృష్టిలోపం కలుగుతుంది. రేచీకటి వస్తుంది. పెరుగుదల సరిగ్గా ఉండదు. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళుకూడా ఏర్పడవచ్చు. 'ఎ' విటమిను, గ్రుడ్డు, పాలు, వెన్న, నెయ్యి, కాడ్‌లివర్ ఆయిల్, క్యాబేజి, ఆకుకూరలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

"బి" విటమిను లోపం వల్ల నరాల బలహీనత, నంజు వ్యాధి, నోటిపూత మొదలైన వ్యాధులు వస్తాయి. B 12 విటమిను లోపంవల్ల పెర్నిషస్ ఎనీమియా అనే వ్యాధి వస్తుంది. 'బి' విటమిను ఎక్కువగా బియ్యం-గోధుమలపై పొరలలోను, ఆకుకూరల్లోను, మాంసము, గ్రుడ్ల లోను అధికంగా లభిస్తుంది. బియ్యానికి తెలుపుతనం కోసం పాలిష్ చేయడం వల్ల 'బి' విటమిన్ సారాన్ని కోల్పోవడం జరుగుతుంది. విసురుడు, దంపుడు బియ్యాలలో 'బి' విటమిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

'సి' విటమిను ఆకుకూరల్లోను, నిమ్మ, నారింజ, ఉసిరికాయల్లోను ఎక్కువగా లభ్యమవుతుంది. విటమిన్ 'సి' లోపించినవారిలో చిగుళ్ళు వాచడం, చిగుళ్ళవెంట రక్తం కారడం జరుగుతుంది. దీని లోపంవల్ల స్కర్వీ అనే కీళ్ళ వ్యాధి కూడా రావచ్చు. 'సి' విటమిన్ లోపం ఒక విధంగా గుండెపోటుకి కూడా దారి తీయవచ్చు. 'సి' విటమిన్ తగినంత తీసుకున్న వారిలో ఈ విటమిన్ కొలెస్టరాల్ అనే క్రొవ్వు పదార్థాన్ని దేహం నుండి తగ్గించి రక్తాన్ని, రక్తనాళాలని శుద్ధిచేసి గుండెపోటు రాకుండా కాపాడుతుందని ఈ మధ్య జరిపిన పరిశోధనలలో వెల్లడైంది.

'డి' విటమిను లోపంవల్ల రికెట్స్ అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఎముకల దృఢత్వమునకు 'డి' విటమిన్ ఉపయోగపడుతుంది. ఇది పాలు, గ్రుడ్లు, వెన్న, మీగడ, కాడ్‌లివర్ ఆయిల్‌లో లభిస్తుంది.

మన ఆహారంలో ఐరన్ లోపంవల్ల ఒక విధమైన రక్తహీనత కలుగుతుంది. దీనివల్ల నీరసం కలిగి చేసే పనిలో అసక్తి తగ్గిపోతుంది. క్రమంగా క్షీణించి పోవడం జరుగుతుంది. ఐరన్ అనుకూలమైన తోట కూర, బచ్చలి, గోంగూరలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

బలానికి కాల్షియం అవసరం

కాల్షియం శరీరంలో ఎముకల ఎదుగుదలకు, దంతాల పటిష్టతకు, కండరాల సత్తువకు, రక్తం ఉత్పత్తికి ఎంతో అవసరం ఉంది. పాల ద్వారా కాల్షియం దేహానికి ఎక్కువగా లభ్యం అవుతుంది. ఆకు కూరలు, ముల్లంగి, బీట్‌రూట్ ద్వారా కూడా కాల్షియం బాగా లభ్యం అవుతుంది. సీతాఫలంలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్క సీతాఫలం ద్వారా దేహానికి 800 మిల్లీగ్రామ్స్ కాల్షియం లభ్యం అవుతుంది. రాగి ధాన్యాలలో కూడా కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మానవుని శరీరపోషణకు, రోగనిరోధకశక్తి పెంపొందుటకు అన్ని పోషకపదార్థాల అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కనుక వయస్సును బట్టి, చేసే పనిని బట్టి అన్ని పోషక పదార్థాలు గల సంపూర్ణ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. అప్పుడే కాలానుగుణంగా వచ్చే వ్యాధులని ఎదుర్కోవడం జరుగుతుంది.

తడపరపోస్తే మందు వాడకూడదా?

రామూకి మూడు రోజులునుంచి కాస్త జ్వరం వస్తోంది. జ్వరం కంటే జలుబు,దగ్గు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కళ్ళుకూడా కాస్త ఎర్రబడ్డాయి ఎండచూస్తేచాలు నీళ్ళు కారి పోతున్నాయి. చూడటానికి నీరసంగా కూడా కనబడుతున్నాడు. ఎప్పుడూ చలాకీగా ఇంట్లో గంతులేస్తూ ఆడుకునే రాము తుమ్ములు-జలుబుతో బాధపడుతూ పడుకునేసరికల్లా అతనికంటే బామ్మగారికి మరింత బాధ అనిపించింది. వెంటనే మనవణ్ణి చంకనవేసుకుని డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళింది.

"డాక్టరుగారూ, మీరు ఎంత మంచి మందు ఇస్తారో నాకు తెలియదుకాని, ఏమైనాసరే నాముద్దుల మనవడి జలుబు—దగ్గు ఇట్టే ఎగిరి పోయి, ఉన్న కాస్త జ్వరం మాయామైపోయి, మధ్యాహ్నంకల్లా గంతులు వేయాలి" అంటూ డాక్టరుని అర్థించింది. పిల్లవాడుకళ్ళుతెరచి వెలుతురిని చూడగానే కళ్ళవెంట వెల్లువెత్తిన నీళ్ళు పాలబుగ్గలమీదుగా కారుతూఉంటే "అయ్యో మాముద్దులబాబుకి ఎంత బాధవచ్చిందో" అంటూ బాధపడి పోయి, తన చీరకొంగుతో బాబు బుగ్గలమీద అద్దుతూ తుడిచివేసింది.

మూర్తీభవించిన మౌఢ్యం

డాక్టరు ఆ పిల్లవాడిని పరీక్షచేసి అతనికి పొంగు జ్వరం వచ్చిందనీ, ఈ జలుబు-దగ్గు, జ్వరం, కళ్ళవెంటనీళ్ళు కారడం అందువల్లనే నని చెప్పి "చూడండి, బామ్మగారూ, ఈ మందులు రాసి ఇస్తున్నాను వాడండి. ఏమిఫర్వాలేదు, మీమనవడు త్వరగానే కోలుకుంటాడు" అంటూ ఇంక ఏదోచెప్పబోయాడు. వెంటనే తేఱుకుని పొంగు అనగానే బామ్మగారికి చాలా బాధ అనిపించింది. అయినా "ఏమిటి డాక్టరుగారు, మా మనవడికి పొంగుజ్వరం అయితే మందులు వాడమంటున్నారు ఏమిటీ? పొంగు జ్వరం వస్తే మందులు వాడితే యింకేమైనాఉందా?" అంటూ

ఇంకేమీ పట్టించుగోకుండా మనవడిని గబగబా తీసుకుని ఇంటికి వెళ్ళి పోయింది.

ఇలాంటి బామ్మగార్లు ఒక్కరేకాదు, ఇంకా ఎంతోమంది పొంగు జ్వరం వస్తే మందు వాడకూడదనీ, పొంగు అంటే అమ్మవారు పోయుత మనీ భావిస్తారు. అంతవరకు ఏ బాబు బాధనిచూచి బాధపడ్డారో, ఆ బాబే జ్వరతీవ్రతతో తల్లడిల్లి పోతున్నా, ఇతర త్రాబాధపడుతున్నా ఒక్క మందు బిళ్ళకూడా వేయకుండా పాషాణహృదయాలతో చూస్తూ ఊరుకుంటారు.

చెప్పిన మాట వినకపోతే

పొంగుజ్వరం రావడమనేది ఒకరకమైన వైరస్ క్రిమివల్ల జరుగుతుంది. పొంగుజ్వరాన్ని తడపరఅనీ, దద్దుపోయడమనీ అంటారు. అన్ని వ్యాధులవలె ఇదికూడా ఒకవ్యాధే. దీనికికూడా ముందు నుంచీ మందులు వాడితే ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు కలగకుండా కోలుకొవ డం జరుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని డాక్టరు ఎంత చెప్పినా, చాలామంది ఇంట్లో ముసలమ్మ మందు వాడకూడదని చెప్పిందనో, ప్రక్కింటి పుల్లమ్మ చెప్పిందనో పొంగువస్తే మందువాడకుండా కూర్చుంటారు. ఇటు వంటి సందర్భాలలో కొందరిలో చాలా దుష్ఫలితాలు కలుగుతూ ఉంటాయి కూడా.

రకరకాల దుష్ఫలితాలు

పొంగువ్యాధి ఒకరినుంచి మరొకరికి అతి తేలికగా సంక్రమించడం జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువగా వస్తుంది. అరుదుగా పెద్దవాళ్లల్లో కూడా వస్తుంది. ఆరుమాసాలులోపు పిల్లల్లో పొంగురావడం చాలా అరుదు. రెండు-మూడు సంవత్సరాలకి ఒకసారి పొంగువ్యాధి అంటువ్యాధిలా ప్రబలి ఎక్కువమందికి సోకడం జరుగుతూ ఉంటుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకి పొంగువస్తే గర్భస్రావం జరగవచ్చు. లేదా గర్భంలోని పిండానికి కొంత ప్రమాదం జరగవచ్చు. పొంగువ్యాధికి సంబంధించిన

వైరస్ క్రిములు గాలిలో ప్రయాణిస్తూ గాలి పీల్చినప్పుడు శ్వాసకోశాల ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు. లేదా కళ్ళల్లోనుంచి శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు.

పొంగు లక్షణాలు

పొంగు లేక తడపర అనబడే ఆ వ్యాధికి సంబంధించిన వైరస్ క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన 10 రోజులకి వ్యాధి లక్షణాలు బయట పడతాయి. కొందరు పిల్లలకి చాలా కొద్దిపాటి జ్వరం వచ్చి కొద్దిపాటి జలుబు దగ్గు లక్షణాలతో పెద్ద బాధ ఏం లేకుండా తగ్గిపోవచ్చు. అలా కాకుండా కొందరిలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు చాలా త్వరత్వరగా బయట పడతాయి. ముందు ఒకపూట నలతగా అనిపించి వెంటనే జ్వరం కనపడు తుంది. ముందు పొడిదగ్గు ఎక్కువగా ఉంటుంది. జలుబు అనిపించ డం ముక్కువెంట నీళ్ళుకారడం ఉంటాయి. కళ్ళు ఎర్రగా అనిపించి వెలుతురు చూస్తేచాలు కళ్ళవెంట నీళ్ళు కారిపోతాయి. ఇలా రెండు, మూడు రోజులు మామూలు జలుబు-జ్వరం అనిపించి నాలుగవ రోజుకి ఒంటిమీద దద్దు కనబడటం ప్రారంభం అవుతుంది. మొదట నుదురు మీద, చెవులువెనక, మెడవెనుక దద్దు ఎర్రగా కనబడుతుంది. తరువాత వెంటవెంటనే మొఖంమీద, ఛాతీమీద, శరీరంలో ఇతరచోట్ల దద్దు కనబడు తుంది. ఒంటిమీద దద్దు కనబడటానికి రెండు రోజులు ముందుగానే తడపర వస్తుందనే సూచనగా నోటిలోపల, దవడదగ్గర ఎర్రటి పొక్కులు వంటివి కనబడతాయి,

పొంగు జ్వరం వచ్చినప్పుడు కొందరు పిల్లలకి వాంతులు-విరోచ నాలు అవుతాయి. మరికొందరికి ముక్కువెంట రక్తం కారుతుంది. కొందరు పిల్లలకి శరీరమంతా దద్దు దట్టంగా వచ్చి చర్మం క్రింద చిన్న చిన్న రక్తనాళాలు పగిలి ఆ మేర ఊదారంగుగా మచ్చలు తయారవు తాయి. శరీరంమీద దద్దు కనబడిన 2-3 రోజుల్లో ఒళ్ళంతా వచ్చేస్తుంది.

ఇలా శరీరం మొత్తం కనబడిన 2-3 రోజుల్లో తిరిగి మొఖందగ్గరనుంచి దద్దు తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది.

అజ్ఞానానికి ఆహుతి కారాదు

పొంగు జ్వరం వచ్చినప్పుడు వెంటనే మందులు వాడకపోతే వైరస్ క్రిములతో పాటు ఇతర బాక్టీరియా క్రిములు కూడా తోడై వ్యాధి లక్షణాలు మరింత ఎక్కువ అవుతాయి. బ్రాంకో నిమోనియా వంటివి వచ్చి దగ్గు మరింత ఎక్కువైపోయి, తెమడ ఎంతకీ తెగక బిడ్డ బాధపడటం, జ్వరం తీవ్రతతో తల్లడిల్లిపోవడం జరుగుతుంది. అలాగే చెవిలోకి వ్యాధిక్రిములుపోకి చెవిలోనుంచి చీము కారడం జరుగుతుంది. కళ్ళల్లో పుళ్ళులాగా ఏర్పడి కంటిచూపు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. నాలుగైదురోజుల్లో తగ్గిపోవలసిన పొంగు జ్వరం వైద్యచికిత్స లేకపోయే సరికి మూడు-నాలుగు వారాలైనా తగ్గకుండా మనిషిని ఎంతో పాడుచేసి వేస్తుంది. అరుదుగా కొందరిలో ఈ వ్యాధి క్రిములు మెదడుకి పోకి వైరల్ మెనింజైటిస్ రావడం, ప్రాణాపాయం కలగడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి దుష్ఫలితాలకి అవకాశం ఇవ్వకుండా ముందే మందు వాడడం మంచిది.

వ్యాధినిరోధక ఇంజక్షనులు

ఈ రోజుల్లో పొంగు వ్యాధి రాకుండా వ్యాధినిరోధక ఇంజక్షన్లు ఉన్నాయి. అలాగే పొంగు వచ్చిన తరువాత తేలికగా తగ్గిపోవడానికి, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి యాంటిబయాటిక్స్, గామాగ్లోబులిన్స్ అందరికీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. పొంగువస్తే మందువాకూడదని మూఢంగా భావించి కూర్చోక, వెంటనే డాక్టరుకి చూపించి తగిన చికిత్స పొందడం ఎంతైనా క్షేమకరం.

*

బాణామతి కాదు - మాస్ హిస్టీరియా

ఈ మధ్య దినపత్రికల్లోను, ఇతర పత్రికల్లోను నల్లగొండ జిల్లాలోని మేడ్లదుప్పలపల్లి గ్రామం విశేషంగా వినవస్తోంది. ఇందుకు కారణం ఇంకేమీకాదు - ఆ ఊళ్ళో కొందరు స్త్రీలు అకస్మాత్తుగా ఆవేశం చెందడం, శివం ఎత్తినట్లు ఊగిపోతూ మాట్లాడటం జరుగుతోంది. ఆ మాటలు వింటూవుంటే మనకు కనిపించని ఎవరో ఆమెను తిడుతున్నట్లు చిత్రహింసలు పెడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇలా గత రెండు నెలలుగా జరుగుతూ వస్తోంది. ఇంతవరకు 26గురు స్త్రీలు, ఇద్దరు పురుషులు ఇటువంటి ఉన్మాదపరిస్థితిని ప్రదర్శించారు. ఒకే గ్రామంలో కొద్ది రోజుల్లోనే ఇలా ఎక్కువ మందికి ఉన్మాదం రావడంతో గ్రామస్తులకి భయం కలిగింది. పైగా ఒకరిద్దరు స్త్రీలు ఉన్మాదంగా ప్రవర్తించగానే గ్రామ స్త్రీలమీద బాణావతి ప్రయోగం జరిగిందనే వదంతి కారుచిచ్చులా వ్యాపించింది. రోజు రోజుకి ఇటువంటి ఉన్మాద స్థితిలో ప్రవర్తించేవారి సంఖ్య పెరుగుతున్న కొద్దీ నిజంగానే చేతబడి వంటిది తప్పక జరిగి ఉంటుందనే నిర్ణయానికి అక్కడి గ్రామంలోనివారు రావడం జరిగింది.

మాస్ హిస్టీరియా

ఇలా శివం ఎత్తినట్లు ప్రవర్తించడం కేవలం మానసిక బలహీనత వల్లనే. సామాన్య జనంలో, ముఖ్యంగా స్త్రీలల్లో మూఢనమ్మకాలు ఎక్కువ. వాళ్ళల్లో పూనకాలమీద, చేతబడులమీద నమ్మకం ఎక్కువ. సాధారణంగా పొంగు, ఆట్లమ్మ, కలరా వంటి వ్యాధులు వస్తే అమ్మవారు అనే అభిప్రాయం చాలామందిలో ఉంటుంది. అలాగే అనేక ఇతర వ్యాధులకి దయ్యాలు భూతాలు కారణం అనే భావం పాతుకుపోయి ఉంది. ఇటువంటి మూఢనమ్మకాలే మేడ్లదుప్పలపల్లి గ్రామ స్త్రీలలో పాతుకునిపోయి ఉన్నాయి.

చేతబడి ఎవరో చేస్తున్నారు అనే వదంతి కారుచిచ్చులా వ్యాపించడంతో మానసిక బలహీనతకల ఆ స్త్రీలు ఆ చేతబడి తమమీదే ప్రయోగింపబడిందేమోననే అనుమానానికిలోనై భయపడిపోయి ఉన్మాదంగా వ్యవహరించడం జరుగుతోంది. ఈనాడు మేడ్లదుప్పలపల్లి గ్రామంలోని కొందరు స్త్రీలు ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నట్లే నూకాలమ్మ జాతర్లు వంటివి జరిగినప్పుడు దాదాపు 10-15 మంది వ్యక్తులు ఒకేసమయంలో నూకాలమ్మ తమల్ని ఆవహించినట్లు ఊగిపోతూ విచిత్రంగా మాట్లాడటం మనం సాధారణంగా చూసే విషయమే. అలా విచిత్రంగా ప్రవర్తించడానికి వారి మానసిక పరిస్థితే కారణం. ఎందుకంటే జాతర్ల సమయంలో నూకాలమ్మ తమని ఆవహిస్తుందనే భావం ఉండబట్టి మౌఢ్యంలో ఉన్న కొందరు వ్యక్తులు తమ సహజ మానసిక స్థితిని కోల్పోయి, ఆవేశానికిలోనై తనులో నూకాలమ్మ ఆవహిస్తున్నదనే భావానికి గురియై, చివరికి తామే నూకాలమ్మలాగా ప్రవర్తిస్తారు. ఇది ఒక రకమైన బలహీనతతో కూడిన "మాస్ హిస్టీరియా". ఏ దేవి-దేవతో తమను ఆవహిస్తుందనే భావం ఉన్నట్లే ఎవరో తమమీద చేతబడి చేశారనే భావంతో భయపడిపోయి ఉన్మాదానికి, ఆవేశానికి లోనవడం కూడా మామూలే. ఎక్కువమందిలో ఇటువంటి భయంకలిగినప్పుడు ఎక్కువమంది పిచ్చిపిచ్చిగా మాట్లాడటం జరుగుతుంది. సామాన్య స్త్రీలల్లో సరైన విద్య, విజ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల మూఢనమ్మకాలు, భయం ఉండటం సహజం. మేడ్లదుప్పలపల్లి స్త్రీలు పూనకం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించడం జరిగింది. "చేతబడీ లేదు, క్షుద్ర విద్యలు లేవు. దెయ్యం-భూతం అబద్ధం"అనే భావంతో ధైర్యంగా ఉంటే ఇటువంటివి ఏమీ సంభవించవు. కావలసినదల్లా సరైన విజ్ఞానం, మానసిక ధైర్యం.

వదంతి ప్రభావం

మేడ్లదుప్పలపల్లి గ్రామానికి వెళ్ళివచ్చి, అక్కడ పూనకంలాగా వచ్చి ప్రవర్తించిన స్త్రీలకి చికిత్స చేస్తున్న మెంటల్ హాస్పటల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రఘురామిరెడ్డిగారు అక్కడి పరిస్థితి గురించి వివరిస్తూ-

మానసిక, సాంఘిక ఒత్తిడులవల్ల ఇటువంటి వైకల్యాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయని చెబుతూ ఇంకా ఎన్నో విషయాలని వివరించారు. అనాదిగా మనసమాజంలో కొన్ని మూఢనమ్మకాలు పాతుకుని పోయి ఉన్నాయి. అందులో క్షుద్రశక్తులు, మంత్ర తంత్రాలలకి సంబంధించినవి కొన్ని. విద్యావంతులలో, సంపన్న వర్గాలలో ఇవి తక్కువైనప్పటికీ దుర్బల వర్గాలలో ఇవి ఇంకా బలంగా ఉన్నాయి. అనారోగ్యం కలిగితే దెయ్యాలు భూతాల ప్రభావమనుకోవడం ఇంకా ఉంది. నమ్మకాలతో ఏర్పడిన అభిప్రాయాలు మానసిక వైకల్యాలకు దోహదం చేస్తున్నాయి. మేడ్లదుప్పలపల్లి గ్రామంలోని బలహీనవర్గం స్త్రీలలో పాతుకునిఉన్న కొన్ని అభిప్రాయాలు అక్కడ పరిస్థితులకి కారణం. అయితే ఇలా ఎప్పుడూ జరగడం లేదు; ఇటీవలే ఎందుకు జరిగినట్లు?" అని ప్రశ్నించవచ్చు. ఇటీవల అక్కడ వ్యాపించిని ఒక వదంతి ఈ పరిస్థితికి కారణం అని ఖండించవలసి వస్తుంది. బాణావతి ప్రయోగాలకి సంబంధించిన పుస్తకం ఒకటి ఆ గ్రామంలో ఒకరివద్ద ఉన్నట్లు వదంతి వ్యాపించింది. అలాంటి చేతబడి జరిగితే ఎవరో బాధిస్తునట్లు, చిత్రహింసలకు గురి చేస్తున్నట్లు ఉంటుందనే భావంకూడా బాగా ప్రచారం జరిగింది. చేతబడిగురించి భయం ఉన్న వాళ్ళకి ఈ మనోవైకల్యం ఏర్పడుతున్నదని తమ పరిశీలనల్లో తేలిందని డాక్టర్ రఘురామిరెడ్డి వివరించారు. ఇలాంటి భావాలకి లోనైన వారికి తగిన ధైర్యం ఇచ్చి, బాణావతి వట్టిదనే విజ్ఞానం కలిగించి, మనస్సుని శాంత పరచినట్లయితే ఈ వ్యక్తులు మామూలుగా అయిపోతారు. ముందు ఇటువంటి మానసిక చికిత్స జరగడానికి వారిని ఆ భయంతో కూడిన వాతావరణానికి దూరంచేసి, మానసికంగా శాంత పరచినట్లయితే విషయాన్ని అర్థంచేసుకుని మామూలు అవగలరని కూడా డాక్టర్ రఘురామిరెడ్డి వివరించారు. మేడ్లదుప్పలపల్లిలోనే కాదు, ఎక్కడ ఇలాంటి పూనకాలు కలిగినా అవన్నీ మానసిక బలహీనత వల్లనే కాని దేవీ-దైవశక్తులు ఆవహించడమూకాదు, బాణావతి ప్రయోగమూకాదు. అవన్నీ వట్టి మూఢనమ్మకాలే.

మత మౌఢ్యపు గోబెల్స్ ప్రచారం

నేడు మన సమాజంలో చిన్నవిషయంగాని పెద్దవిషయంగాని, సామాన్యులనుంచి ఉన్నతపదవులలో ఉన్నవారివరకూ మత మౌఢ్యంతో ముడిపెట్టడం ఎక్కువగాఉంది. స్వశక్తివిశ్వాసాన్ని ప్రోత్సహించడం పోయి అతీత శక్తులు, మహాత్యాల గురించి ప్రచారంచేయడం ఎక్కువగా ఉంది. మత మౌఢ్యానికి సంబంధించిన ఈ గోబెల్స్ ప్రచారానికి "ఇదిగో పులి అంటే అదిగో తోక" అనే రీతిలో సామాన్యులు బలి కావడం సహజం. ఏ ఒక్కరికి ఏ చిన్న బలహీనత వల్ల ఏ స్వల్ప విషయంజరిగినా మొత్తం సమాజంలో ఆ విషయానికి సంబంధించి అలాంటి మానసిక బలహీనతే ఉండడంచేత. వివేకంతో ఆలోచించేకంటే 'మాస్ హిస్టీరియా' కు దోహదం చేయడం జరుగుతుంది. బాణావతిపేరు మీద మేడ్లదుప్పలపల్లిలో జరిగింది ఇదే. ఇలాంటివి జరగకూడదంటే మౌఢ్యానికి వ్యతిరేకంగా శక్తివంతమైన వాతావణం తయారు కావాలి.

నాస్తిక మార్గం

సంపాదకులు : మైత్రి, హేమలతా లవణం

విజ్ఞానానికి, వికాసానికి, మూఢనమ్మకాల నిర్మూలనకు, చైతన్యాన్ని పెంచడానికి, ఆలోచించడానికి, అభివృద్ధి చెందడానికి విలువైన సాధనంగా వుంది. ప్రతినెలా ఎన్నో క్రొత్త విషయాలు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా నాస్తిక ఉద్యమప్రగతి తెలియజేస్తోంది.

సంవత్సర చందా: 18 రూపాయలు విడిప్రతి : ఒక రూపాయిన్నర

వివరాలకు: నాస్తిక మార్గం విజయవాడ - 520 008